



Ofengemüse in Sardellen-Harissa-Sauce

mit Kräuter-Reis und Pinienkernen

30-40min



4 Portionen

Bereit für ein kleines Aromen-Feuerwerk? Na dann schnell die Schutzbrille aufsetzen und staunen: Den Anfang machen saftige Aubergine und farbenfrohe Paprika aus dem Ofen, denn es ist ja allseits bekannt, dass geröstetes Gemüse einfach besser schmeckt. Aber wenn es dann noch in einer Sauce aus Harissa, Sardellen und Granatapfelmelasse schwimmt und auf luftigem Reis mit Petersilie und Dill serviert wird - dann wird's explosiv!

Was du von uns bekommst

- 300g Bio-Basmatireis
- 2 große Auberginen
- 2 Paprika
- 30g Pinienkerne
- 2 Dosen MSC-Sardellenfilets in Öl 1
- 400g passierte Tomaten
- 2 Pck. Harissa
- 2 Pck. Granatapfelmelasse
- 20g Dill & Petersilie

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Honig oder Zucker
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- großer Topf
- Messbecher
- Sieb

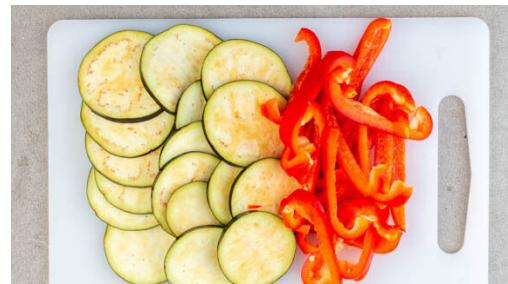
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Fisch (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 700kcal, Fett 31.7g, Kohlenhydrate 88.0g, Eiweiß 15.7g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. Die **Auberginen** in ca. 0,5cm dicke Scheiben schneiden. Die **Paprika** halbieren, entkernen und in dünne Streifen schneiden.



2. Gemüse rösten

Das **Gemüse** auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen verteilen und mit insgesamt 4EL Olivenöl sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen. Das **Gemüse** 20-24Min. im vorgeheizten Ofen rösten, bis es gar und appetitlich gebräunt ist. Je nach Ofen die Position der Backbleche nach der Hälfte der Zeit tauschen.



3. Reis kochen

Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 12-14Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen und bis zum Servieren abgedeckt warm halten.



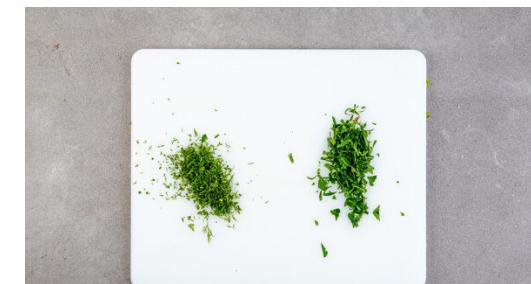
4. Pinienkerne rösten

Die **Pinienkerne** in einem großen Topf ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze in 2-4Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus dem Topf nehmen und beiseitestellen.



5. Sauce köcheln

Im selben Topf die **Sardellen** mit 1½EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in 2-4Min. sanft garen, bis sie sehr weich sind, dabei mit dem Kochlöffel leicht zerdrücken, sodass eine Art Paste entsteht. Die **passierten Tomaten**, die **Harissa**, die **Granatapfelmelasse** und 1TL Honig oder Zucker einrühren und die **Sauce** bei schwacher Hitze so lange köcheln, bis das **Röstgemüse** fertig ist.



6. Kräuter schneiden

Den **Dill** und die **Petersilie** grob hacken. Das **Röstgemüse** vorsichtig mit der **Sauce** vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vorm Servieren die **Kräuter** unter den **Reis** rühren. Das **Gemüse** auf dem **Reis** anrichten, mit den **Pinienkernen** garnieren und servieren.