



Ofen-Auberginen mit Tomatensalat

dazu zitronige Quinoa und Joghurtdip



ca. 30min



2 Portionen

Dass Auberginen auch abseits des Ratatouille auf viele verschiedene und vor allem leckere Arten zubereitet werden können, beweisen wir heute - unserer Meinung nach - sehr eindrucksvoll. Und das sogar ohne viel Aufwand: Das Gemüse mit der schönen dunkellila Farbe wird in Spalten geschnitten und im Ofen herrlich weich und knusprig zugleich geröstet. Dazu gibt's Zitronen-Quinoa, Tomatensalat und Joghurtdip. Köstlich!

Was du von uns bekommst

- 2 Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 1 unbehandelte Zitrone
- 150g Bio-Quinoa Tricolore
- 2 große Auberginen
- 1 Pck. griechische Gewürzmischung
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Becher Joghurt¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf mit Deckel
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Messbecher
- Sieb

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

Kochtipp

Wer keine rohen Zwiebeln mag, kann die Zwiebelstreifen kurz in heißes Wasser einlegen.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 650kcal, Fett 29.0g, Kohlenhydrate 81.3g, Eiweiß 19.1g



1

1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Tomaten** in ca. 1cm breite Spalten schneiden, dabei den Strunk entfernen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen.



2

2. Quinoa kochen

In einem kleinen Topf 400ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Quinoa** in einem feinmaschigen Sieb mit warmem Wasser abspülen, in das kochende Wasser geben und 18-20Min. abgedeckt bei niedriger bis mittlerer Hitze sanft köcheln lassen. Vom Herd nehmen und bis zum Servieren warm halten.



3

3. Auberginen backen

Die **Auberginen** längs in je 3 dicke Scheiben schneiden und die Schnittflächen rautenförmig einritzen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL Olivenöl, der **½ der Gewürzmischung** und **½TL Salz** einreiben, Den **ungeschälten Knoblauch** mit aufs Blech geben und im Ofen 18-20Min. backen, bis das **Gemüse** innen weich und außen leicht angeröstet ist, dabei gelegentlich wenden.



4

4. Joghurtdip zubereiten

Den **gerösteten Knoblauch** aus dem Ofen nehmen, aus der Schale drücken und mit einer Gabel fein zerquetschen. Den **Joghurt** mit dem **Knoblauch** und je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren.



5

5. Fertigstellen & servieren

Aus **1-2EL Zitronensaft**, 2TL Olivenöl sowie je **½TL Salz** und **Zucker** ein **Dressing** zubereiten. Die **Tomaten** und die **Zwiebeln** mit dem **Dressing** vermengen. Die **Quinoa** mit der **restlichen Gewürzmischung** und **Zitronenabrieb** nach Geschmack verrühren. Die **Ofen-Auberginen** mit der **zitronigen Quinoa** und dem **Tomatensalat** anrichten, den **Joghurtdip** dazu servieren.



6

6. Rumzicken erlaubt

Unser famoser Joghurtdip ist ein kleines Geschmackswunder: so einfach, aber doch so aromatisch! Und obwohl er so, wie er ist, schon herrlich zu den gerösteten Auberginen und der Quinoa passt, haben wir noch einen Geheimtipp auf Lager. Unser Vorschlag: Etwas Feta oder Ziegenfrischkäse fein zerkrümeln und mit in den Joghurt rühren. Mmmh!