



## Gegrillte Aubergine auf Quinoa

mit Granatapfel und Walnusskernen



20-30min



2 Portionen

Hiermit kannst du richtig Eindruck schinden: Aromatische Quinoa mit knackig-süßen Granatapfelkernen und gehackten Walnüssen wird getoppt mit gegrillten Auberginenscheiben, die zuvor mit einer orientalischen Gewürzmischung verfeinert wurden. Noch ein Klecks Joghurt dazu - mmmh! Das sieht nicht nur fantastisch aus, das schmeckt auch so. Guten Appetit!



## Was du von uns bekommst

- 1 Aubergine
- 1 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 150g Bio-Quinoa Tricolore
- 10g Minze
- 2 Knoblauchzehen
- 25g Walnusskerne<sup>2</sup>
- 1 Pck. Granatapfelmelasse
- 1 Granatapfel
- 1 Becher Joghurt<sup>1</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Backofen mit Grillfunktion
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf mit Deckel
- Küchenpinsel
- Sieb

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

### Allergene

Milch (1), Schalenfrüchte (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 729kcal, Fett 39.4g, Kohlenhydrate 75.2g, Eiweiß 18.4g



### 1. Auberginen vorbereiten

Den Backofen mit Grillfunktion oder Ober-/Unterhitze auf 230°C vorheizen. Die **Aubergine** in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden, auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und mit der **½ der Gewürzmischung** einreiben. **Tipp:** Wer mag, kann auch mehr **Gewürzmischung** verwenden.



### 2. Auberginen grillen

Die **Auberginen** mit 1EL Olivenöl bestreichen. **Tipp:** Wer keinen Küchenpinsel hat, kann das Öl auch mit einem Löffel über die **Auberginen** träufeln oder mit dem Finger auftragen. Die **Auberginen** 15-20Min. im Ofen grillen, dabei einmal wenden. Nach dem Grillen mit Salz und Pfeffer würzen.



### 3. Quinoa kochen

In einem kleinen Topf 350ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Quinoa** in einem feinmaschigen Sieb gründlich abspülen, in das kochende Wasser geben und 15-20Min. abgedeckt bei niedriger bis mittlerer Hitze sanft köcheln lassen. Vom Herd nehmen und bis zum Servieren warm halten.



### 4. Dressing zubereiten

Die **Minzeblätter** abzupfen und grob schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Walnüsse** grob hacken. Die **½ der Minze**, die **½ des Knoblauchs** und die **½ der Walnüsse** mit der **Balsamicocreme**, 2EL Olivenöl und 2EL Wasser verrühren. Das **Dressing** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 5. Granatapfel vorbereiten

Den **Granatapfel** halbieren und über einer mit Wasser gefüllten Schüssel aufbrechen. Die **Granatapfelkerne** unter Wasser aus den Fruchtwänden und Häutchen lösen. Die schwimmenden Häutchen mit einem Löffel abschöpfen, dann die gepulsten **Granatapfelkerne** in ein Sieb abgießen. Die **restliche Minze** und **⅔ des Dressings** unter die **Quinoa** mengen.



### 6. Joghurt verfeinern

Den **Joghurt** mit dem **restlichen Knoblauch** verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Auberginen** auf der **Quinoa** anrichten und mit dem **Joghurt** sowie dem **restlichen Dressing** beträufeln. Mit den **übrigen Walnüssen** und den **Granatapfelkernen** garnieren und servieren.