



## Gegrillte Aubergine auf Quinoa

mit Granatapfel und Walnusskernen



20-30min



3-4 Personen

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. Das sieht nicht nur fantastisch aus, das schmeckt auch so. Guten Appetit!



## Was du von uns bekommst

- 3 Auberginen
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 2 Packungen Quinoa
- 20g frische Petersilie & Minze
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Packung Walnuskerne<sup>15</sup>
- 2 Päckchen Granatapfelmelasse
- 1 Granatapfel
- 2 Becher Joghurt<sup>7</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen mit Grillfunktion
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Messbecher
- Küchenpinsel
- Sieb

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

### Allergene

Milch (7), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 791kcal, Fett 36.0g, Kohlenhydrate 97.6g, Eiweiß 22.3g



### 1. Auberginen vorbereiten

Den Backofen mit Grillfunktion auf 250°C vorheizen. Die **Auberginen** in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden, auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und mit der **Gewürzmischung** einreiben.



### 2. Auberginen grillen

Die **Auberginen** mit 2-3EL 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** 8-10Min. im Ofen grillen, dabei einmal wenden. Nach dem Backen mit Salz und Pfeffer würzen.



### 3. Quinoa kochen

In einem mittelgroßen Topf 850ml Wasser mit dem **Brühgewürz** zum Kochen bringen. Die **Quinoa** in einem feinmaschigen Sieb mit warmem Wasser abspülen, in das kochende Wasser geben und 10-12Min. 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 **1/2 der Minze**, die **1/2 des Knoblauchs** und die **1/2 der Walnüsse** mit der **Granatapfelmelasse**, 3-4EL Olivenöl und 3-4EL Essig verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und nach Geschmack mehr **Knoblauch** untermischen.



### 5. Granatapfel vorbereiten

Den **Granatapfel** halbieren und über einer mit Wasser gefüllten Schüssel aufbrechen. Die **Granatapfelkerne** unter Wasser aus den Fruchtwänden und Häutchen lösen. Das Pulen im Wasser verhindert, dass sich **Granatapfelsaft** in der Küche verteilt. Die schwimmenden Häutchen mit einem Löffel abschöpfen, dann die gepulsten **Granatapfelkerne** in ein Sieb abgießen.



### 6. Salat fertigstellen

Die **Petersilienblätter** abzupfen und grob hacken. Die **Quinoa** mit **2/3 des Dressings** und der **Petersilie** vermengen. Die **Auberginen** mit dem **Quinoasalat** anrichten und mit etwas **Joghurt** sowie dem **restlichen Dressing** beträufeln. Mit der **restlichen Minze**, den **restlichen Walnüssen** und den **Granatapfelkernen** garnieren und servieren.