



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 Auberginescheiben, 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 Walnusskerne ¹⁵
- 2 Päckchen Granatapfelmelasse
- 1 Granatapfel
- 2 Becher Joghurt ⁷

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 gepulnten **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.