



Überbackene Auberginen mit Feta und Ei

dazu Quinoa mit Kräutern und Tomate



ca. 30min



2 Personen

Der Name der Aubergine stammt aus dem Sanskrit, der Sprache des alten Indien. Heute brilliert die weitgereiste, dunkle Schönheit in deiner Küche als gebackene Basis für ein aromatisches Topping aus Feta, Dill und Zwiebeln, auf dem es sich ein paar Spiegeleier gemütlich machen, und wird mit luftigem Quinoa serviert, der mit frischer Minze, Petersilie und fruchtigen Tomatenstückchen abgerundet wird. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 200g Quinoa
- 1 Aubergine
- 30g frische Minze, Petersilie & Dill
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Tomaten
- 1 Packung Fetakäse⁷
- 2 Bio-Eier³

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen mit Umluftfunktion
- Auflaufform oder Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- kleiner Topf mit Deckel
- Sieb

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

Allergene

Eier (3), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 834kcal, Fett 42.7g, Kohlenhydrate 83.8g, Eiweiß 31.4g



1. Auberginen vorbacken

Den Backofen auf 250°C Umluft vorheizen. In einem kleinen Topf 450ml leicht gesalzenes Wasser für die **Quinoa** zum Kochen bringen. Die **Aubergine** in ca. 1cm dünne Scheiben schneiden und in einer Auflaufform oder auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen, die Scheiben dürfen überlappen. Mit 1-2EL Olivenöl beträufeln und 6-7Min. im Ofen vorbacken.



4. Auberginen überbacken

Die **Zwiebeln** in einer mittleren Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 1-2Min. scharf anbraten. Den **Knoblauch** zugeben und 1Min. mitbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen und den **Feta** reinbröseln. Den **Dill** untermischen. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen. Die **Auberginen** mit der **Fetamischung** bedecken und 5Min. im Ofen überbacken.



2. Quinoa kochen

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, dann vom Herd nehmen.



5. Eier stocken lassen

Die **Eier** einzeln aufschlagen und vorsichtig auf die **Auberginen** gleiten lassen. Noch ca. 6Min. im Ofen backen, bis die **Eier** gestockt sind.



3. Gemüse schneiden

Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken. Die **Minzeblätter** abzupfen und fein schneiden. Den **Dill samt Stängeln** ebenfalls fein schneiden und getrennt aufbewahren. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden. Die **Tomaten** vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden.



6. Quinoa verfeinern

Die **Quinoa** mit den **restlichen Kräutern** und den **Tomaten** vermengen und mit Salz, Pfeffer und 1-2EL Olivenöl abschmecken. Die überbackenen **Auberginen** mit der **Quinoa** anrichten und servieren.