



Gegrillte Aubergine auf Quinoa

mit Granatapfel und Walnusskernen



20-30min



2 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

- 1 Aubergine
- 1 Päckchen Schawarma-Gewürzmischung
- 200g Quinoa
- 1 Päckchen Walnusskerne ¹⁵
- 10g frische Minze
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Päckchen Granatapfelmelasse
- 1 Granatapfel
- 1 Becher Kokosjoghurt

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 824kcal, Fett 40.1g, Kohlenhydrate 98.0g, Eiweiß 20.2g



1. Auberginen vorbereiten

Den Backofen mit Grillfunktion auf 230°C vorheizen. Die **Aubergine** in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden, auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und mit der **Gewürzmischung** einreiben.



2. Auberginen grillen

Die **Auberginen** mit 1-2EL 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 Backen mit Salz und Pfeffer würzen.



3. Quinoa kochen

In einem mittelgroßen Topf 450ml leicht gesalzenes Wasser 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**, 2EL Olivenöl und 2EL Wasser verrühren. 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 **2/3 des Dressings** unter die **Quinoa** mengen.



6. Kokosjoghurt verfeinern

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