



Quinoa mit Granatapfel

und gegrillter Aubergine

20-30Min. 2 Personen

Hiermit kannst du richtig Eindruck schinden: Fluffiger Quinoa-Salat mit knackig-süßen Granatapfelkernen. Getoppt wird das Ganze mit gegrillten Auberginen, die wir vorher mit der orientalischen Baharat-Gewürzmischung einreiben. Das sieht nicht nur fantastisch aus, das schmeckt auch genau so. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 Granatapfel
- 2 Auberginen
- 2 Knoblauchzehen
- 50ml Granatapfelsirup
- 50g Walnüsse ¹⁵
- 20g Kräuter-Mix: Petersilie & Minze
- 1 Becher Joghurt ⁷
- 1 Packung weisser Quinoa
- 5g Baharat Gewürz

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backblech
- Backofen mit Grillfunktion
- Backpapier
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 810.0kcal, Fett 35.0g, Eiweiß 22.4g, Kohlenhydrate 92.0g



1. Aubergine vorbereiten

Den Grill auf 250°C vorheizen. Die **Auberginen** längs in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Die **Auberginen** auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen und zunächst mit der **Baharat Gewürzmischung** einreiben. Vorsicht, das Gewürz ist leicht scharf, evtl. etwas weniger davon verwenden.



2. Auberginen grillen

Nun die **Auberginen** mit 2-3EL Öl beträufeln und für ca. 8-10Min. im Ofen grillen. Dabei einmal wenden.



3. Quinoa kochen

Inzwischen in einem Topf ca. 500ml gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Dann den **Quinoa** hineingeben und leicht köchelnd ca. 10-15Min. bissfest gar köcheln. Dann den Quinoa in einem Sieb abtropfen lassen.



4. Dressing zubereiten

Inzwischen **Minze** von den Stängeln zupfen und grob hacken. **Knoblauch** schälen und fein reiben oder hacken. **Walnüsse** grob hacken. In einer Schüssel den **Granatapfelsirup**, 2EL Essig, 2EL Öl, sowie die Hälfte der **Minze**, Hälfte der **Walnüsse** und Hälfte vom **Knoblauch** vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Geschmack mehr Knoblauch zugeben.



5. Granatapfel vorbereiten

Eine mittelgroße Schüssel mit Wasser füllen. Den **Granatapfel** halbieren und über der Schüssel aufbrechen. Nun die Kerne unter dem Wasser aus den Fruchtwänden und Häutchen lösen. Schwimmende Häutchen abschöpfen und die gepulnten Kerne schließlich durch ein Sieb abgießen. Durch das Pulen im Wasser verhindert man den Saft überall in der Küche zu verteilen.



6. Salat fertigstellen

Die **Petersilie** von den Blättern zupfen und grob hacken. Nun den **Quinoa** mit 2/3 des Dressings und der **Petersilie** vermischen. Salat anrichten. Die **Auberginen** daneben verteilen und alles mit etwas **Joghurt** und dem restlichen **Dressing** beträufeln. Mit der restlichen **Minze**, den **Walnüssen** und den **Granatapfelkernen** garnieren.