MARLEY SPOON



Gegrillte Aubergine auf Quinoa

mit Granatapfel und Walnusskernen

20-30min 2 Portionen

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. Noch ein Klecks Joghurt dazu – mmmh! Das sieht nicht nur fantastisch aus, das schmeckt auch so. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 Aubergine
- 1 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 150g Bio-Quinoa Tricolore
- 10g Minze
- 2 Knoblauchzehen
- 25g Walnusskerne [3]
- 1 Granatapfel
- 1 Becher Joghurt [1]

Was du zu Hause benötigst

- ½TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig [2]

Küchenutensilien

- Backofen mit Grillfunktion
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf mit Deckel
- Küchenpinsel
- Sieb

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

Allergene
Enthält: **Milch** (1), **Schwefeldioxid und Sulphite** (2), **Schalenfrüchte** (3).

Kann Spuren enthalten von: Gluten, Erdnüsse, Sesamsamen

Nährwertangaben pro Portion
Energie 715kcal, Fett 39.3g, Kohlenhydrate 71.7g, Eiweiß 17.8g



1. Auberginen vorbereiten

Den Backofen mit Grillfunktion oder Ober-/Unterhitze auf 230°C vorheizen. Die **Aubergine** in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden, auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und mit der **½ der Gewürzmischung** einreiben. **Tipp:** Wer mag, kann auch mehr **Gewürzmischung** verwenden.



2. Auberginen grillen

Die **Auberginen** mit 1EL 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 Grillen mit Salz und Pfeffer würzen.



3. Quinoa kochen

In einem kleinen Topf 350ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Quinoa** in einem feinmaschigen Sieb gründlich abspülen, in das kochende Wasser geben und 15–20Min. 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 **½ der Minze**, die **½ des Knoblauchs** und die **½ der Walnüsse** mit 2EL Olivenöl, 1EL Balsamicoessig, ½TL Honig und 2EL Wasser verrühren. Das **Dressing** 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 gepulten **Granatapfelkerne** in ein Sieb abgießen. Die **restliche Minze** und ⅔ **des Dressings** unter die **Quinoa** mengen.



6. Joghurt verfeinern

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