



## 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 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

- 1 Aubergine
- 1 Päckchen Schwarma-Gewürzmischung
- 200g Quinoa
- 10g frische Minze
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Päckchen Walnusskerne<sup>15</sup>
- 1 Päckchen Balsamicocreme<sup>12</sup>
- 1 Granatapfel
- 1 Becher Kokosjoghurt

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

## 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

Schwefeldioxid und Sulphite (12), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 808kcal, Fett 40.0g, Kohlenhydrate 94.7g, Eiweiß 20.0g



### 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 **Gewürzmischung** einreiben.



### 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 450ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Quinoa** in einem feinmaschigen Sieb gründlich 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 **Balsamicocreme**, 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 gepulnten **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.