



Gefüllte Ofen-Auberginen

ZUTATEN

- 170 g bunter Quinoa
- 1 Zwiebel (ca. 100 g ohne Schale)
- 2 Knoblauchzehen
- 50 g Stangensellerie
- 3 EL Olivenöl
- 2 mittelgroße Auberginen
- 60 g Blattspinat
- 50 g Mandeln, gehobelt
- Salz und Pfeffer
- 4 Prisen Ehrenwort BIO 1001 Nacht Ras el Hanout
- 3 EL Öl für die Form und zum Beträufeln

Für den Dip:

- 150 g Feta
- 80 g Mandelmilch

Topping:

- 3 Stängel Petersilie
- Granatapfelkerne

ZUBEREITUNG

- 1** Ofen auf 200 °C Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Mandelblättchen ohne Fett in einer Pfanne goldbraun rösten und danach grob hacken.
- 2** Quinoa unter fließendem Wasser gut durchspülen. Danach in der 2 ½-fachen Menge leicht gesalzenem Wasser bissfest kochen, bis das Wasser verkocht ist.
- 3** In der Zwischenzeit Zwiebel und Stangensellerie in Würfel schneiden, den Knoblauch fein hacken und alles in Olivenöl für drei Minuten in der Pfanne anschwitzen.
- 4** Die Auberginen waschen und vom Strunk befreien, halbieren und mit einem kleinen Löffel das Fruchtfleisch entfernen. Quinoa, Spinat und Mandelblättchen unter die Zwiebelmasse rühren und alles gut miteinander vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 5** Die Füllung auf die Auberginen-Hälften geben und mit einer Prise orientalischem Gewürz bestreuen.
- 6** Die Form mit Öl ausstreichen, die Auberginen darin platzieren und mit wenigen Tropfen Öl obenauf beträufeln. Im Ofen für etwa 30 Minuten auf mittlerer Schiene backen.
- 7** In der Zwischenzeit den Dip zubereiten. In einem hohen Gefäß den Feta grob würfeln, mit Mandelmilch aufgießen und mit dem Stabmixer mixen, bis die Konsistenz cremig ist. Petersilie hacken.
- 8** Die Auberginen aus dem Ofen nehmen, mit etwas Dip verzieren, mit Petersilie bestreuen und mit Granatapfelkernen toppen. Restlichen Dip dazu servieren.

Ein Gericht, wie aus 1.001 Nacht!