



Gebackene Auberginen mit Quinoa aus der Heißluftfritteuse

Zeit gesamt
🕒 45min

Zubereitungszeit
👉 30min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Auberginen	2 St.
Veganer Hirtengenuss	150 g
Tomatenmark	2 TL
Thymian, gerebelt	1 TL
Kreuzkümmel	1 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Olivenöl	3 EL
Zwiebeln, rot	1 St.
Quinoa	200 g
Gemüsebrühe	400 ml
Minze, frisch	10 g
Petersilie, frisch	5 g
Walnusskerne	30 g
Vemondo Vegane Creme	75 g
Zitronensaft	2 TL

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, Messbecher, mittlerer Topf mit Deckel, Sieb, Heißluftfritteuse

1. Auberginen waschen und die Enden flach abschneiden. Auberginen waagrecht halbieren. Mit einem Messer rundherum einen ca. 1 cm breiten Rand auf der Schnittfläche markieren. Auberginenhälften mit einem Teelöffel aushöhlen, dabei den markierten Rand stehen lassen. Fruchtfleisch hacken. Hirtengenuss zerkrümeln und mit Fruchtfleisch, Tomatenmark, Thymian, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer verrühren. Hälften damit füllen und mit 1 EL Olivenöl beträufeln. Frittierkorb mit Auberginenhälften bestücken (Füllhöhe beachten) und bei 160 °C ca. 25 Min. garen.
2. Zwiebel halbieren, schälen, in Streifen schneiden. In einem Topf 2 EL Olivenöl erhitzen. Zwiebelstreifen darin auf mittlerer Stufe ca. 2 Min. andünsten. In einem Sieb Quinoa unter lauwarmem Wasser waschen und abtropfen lassen. Quinoa zu den Zwiebelstreifen geben und ca. 1 Min. andünsten. Mit Brühe auffüllen und auf niedriger Stufe ca. 15 Min. zugedeckt garen.
3. Minze und Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob zerschneiden. Walnusskerne hacken. Vegane Creme und Quinoa verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Auberginen auf Quinoa anrichten und mit Walnusskernen und Minze bestreuen.

Guten Appetit!

Tipp: Für eine vegetarische Variante können Hirtengenuss durch Feta und vegane Creme durch Crème fraîche ersetzt werden.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	515 kcal
Kohlenhydrate	53 g
Eiweiß	12 g
Ballaststoffe	10 g
Fette	29 g