

Gefüllte Aubergine mit Hirse, Granatapfel und Minze

Bio Kochbox KW 32



Gefüllte Aubergine mit Hirse, Granatapfel und Minze



MENGENHINWEIS:

- Für 1 Portion die Mengen halbieren
- Für 4 Portionen die Mengen verdoppeln

Für 2 Portionen:

- 2 Auberginen
- 1 rote Zwiebel
- 1 Granatapfel
- 1 Zucchini
- 1 Handvoll Minze
- 1 Handvoll Petersilie

Eigener Vorrat:

- 120 g Hirse
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Kreuzkümmel

Zubereitung:

Die Auberginen werden gewaschen, trockengetupft und längs halbiert, anschließend wird das Fruchtfleisch vorsichtig herausgelöst und fein gewürfelt. Die Hirse wird in einem Sieb heiß abgespült und in leicht gesalzenem Wasser gegart, bis sie locker und weich ist. Die Zucchini wird gewaschen, geputzt und in kleine Würfel geschnitten. Die rote Zwiebel und die Knoblauchzehe werden geschält und fein gehackt. Die Minze und die Petersilie werden gewaschen, trocken geschüttelt und fein geschnitten. Der Granatapfel wird aufgebrochen und die Kerne werden ausgelöst. In einer Pfanne wird Olivenöl erhitzt, darin werden Zwiebel und Knoblauch angeschwitzt, anschließend wird das gewürfelte Auberginenfleisch zusammen mit der Zucchini hinzugegeben und weich gebraten. Die gegarte Hirse wird untergehoben und mit Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer und Kräutern abgeschmeckt. Die Auberginenhälften werden mit der Masse gefüllt und im Ofen gebacken, bis sie weich sind. Vor dem Servieren werden die Granatapfelkerne darübergestreut.