



Gefüllte Auberginen mit Quinoa und gebratenem Gemüse



Categoria
Vegetariano



Tempo de preparação
Rápido



Dificuldade
Médio



Custo
Medium



Com quem?
Zwei



Nº de pessoas
4 pessoas

Ingredientes

4 esslöffel Gallo Apfelessig

5 esslöffel Gallo Reserva

- 2 große auberginen
- 2 mohrrübe
- 2 gekochte rote bete
- 2 rote zwiebel
- 2 zucchini
- 200gr quinoa
- 4 minzblätter
- Salz
- Frisch gemahlener pfeffer

Zubereitungsart

1

Schneiden Sie die Auberginen in Längsscheiben. Erhitzen Sie ein Grillgerät, geben Sie einen Esslöffel Olivenöl auf den Grilleinsatz und grillen Sie die Auberginen beidseitig jeweils 2 Minuten lang. Lassen Sie das Ganze ruhen.

2

Bereiten Sie die Quinoa gemäß den Verpackungsanweisungen zu.

3

Schneiden Sie die Mohrrübe und die rote Bete in feine Stäbchen, die Zucchini und die Zwiebel in Halbmonde.

4

Legen Sie alles auf einem Backblech aus und würzen Sie nach Belieben mit Salz und Pfeffer.

5

Heizen Sie den Ofen 15 Minuten lang auf 190° C vor.

6

Lassen Sie die Quinoa abtropfen und legen Sie sie in eine Schale.

7

Fügen Sie das gebratene Gemüse hinzu und umgeben es mit Quinoa, mit Essig abschmecken und noch einen Esslöffel Olivenöl, gehackte Minze sowie Salz und Pfeffer nach Belieben hinzufügen.

8

Füllen Sie die Auberginen-Scheiben mit Quinoa, wickeln Sie das Ganze zusammen und schichten Sie die Rollen übereinander.

9

Beträufeln Sie das Ganze mit dem restlichen Olivenöl und garnieren Sie das Gericht nach Wunsch noch mit Minzblättern.

Produtos utilizados



Apfelessig
Essige Täglich



Reserva
Natives Olivenöl Extra



Mais receitas em

www.galloportugal.com

© 2024 Todos os direitos reservados à Gallo Worldwide