



Gebackene Auberginen mit Gold-Hirse

Zutaten:

4 Auberginen, 200 Gramm Hirse, 500 ml Gemüsebrühe, 1 Bio-Zitrone, 1 Knoblauchzehe
1 TL Curry, 1 Handvoll Erdnüsse, Chiliflocken, Salz, Olivenöl

Die Auberginen waschen, längs halbieren und die Schnittflächen großzügig mit Salz bestreuen. Nach 10 Minuten die entstandene Flüssigkeit mit einem Küchtuch abwischen. Die Auberginen rautenförmig einschneiden, ohne den Rand zu verletzen.

Gepresster Knoblauch mit Chiliflocken, Salz, abgeriebene Schale einer 1/2 Zitrone und 6 EL Olivenöl vermischen. Die Mischung auf den Auberginen verteilen und in die Einschnitte drücken. Auberginen mit der Schnittfläche nach oben in eine geölte Auflaufform legen, mit ca. 180° Umluft 30-40 min backen.

Hirse und Curry im Öl anschwitzen, mit der Gemüsebrühe ablöschen, Zitronenschale und etwas Salz dazugeben. Ca. 30 min auf kleiner Flamme garkochen.

Geröstete Nüsse auf den Auberginen verteilen und mit der Hirse anrichten.

buffet-ok.de
Online-Shop

Biofrische - direkt zu Ihnen nach Hause

Biokisten

frisches Gemüse und Obst • Käse, Eier, Milch, Brot und Fleisch • Naturprodukte • regionale Produkte

Mittagessen

für Firmen, Büros oder Privathaushalte • Schulen und Kindergarten

Partyservice

kalte und warme Buffets • Cateringservice • Organisation und Durchführung

Bio Bistro „Café:ok“

täglich frisch gekochte Mittagessen • hausgebackene Kuchen und Kaffeespezialitäten