



Marokkanisches Auberginenragout

mit Oliven und Bohnen, dazu Couscous



ca. 25min



4 Portionen

Lust auf einen Ausflug in die marokkanische Küche? Dann kommt dieses feine Ragout mit gebratenen Auberginen und Bohnen genau richtig. Wärmende Gewürze, leicht herbe Oliven und knusprige Mandelblättchen tragen alle ihr Scherflein bei und garantieren vollendeten Genuss!

Was du von uns bekommst

- 3 Auberginen
- 10g Petersilie
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Dosen Bio-Bohnenmix
- 2 Pck. Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 300g Bio-Vollkorn Couscous¹
- 2 Dosen Kirschtomaten
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 1 Pck. schwarze Oliven
- 50g Rauchmandeln³
- 1 Pck. Za'atar-Gewürzmischung²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne mit Deckel
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Sesamsamen (2), Schalenfrüchte (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

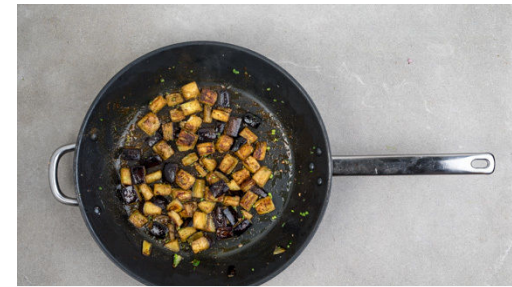
Nährwertangaben pro Portion

Energie 795kcal, Fett 29.1g, Kohlenhydrate 100.6g, Eiweiß 25.9g



1. Gemüse vorbereiten

Die **Auberginen** in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Petersilienblätter** abzapfen und grob hacken, die **Stängel** fein hacken.



2. Auberginen braten

Die **Auberginenwürfel** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei starker Hitze 3-4Min. goldbraun anbraten. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Bohnen** in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen. Die **Petersilienstängel** und die **Ras-el-Hanout-Gewürzmischung** zu den **Auberginen** geben und ca. 1Min. mitbraten.



3. Ragout kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml Wasser für den **Couscous** zum Kochen bringen. Ca. **2/3 des Knoblauchs**, die **Bohnen** und die **Kirschtomaten** in die Pfanne geben. **1 Tomatendose** mit Wasser füllen und das Wasser in die Pfanne gießen. Ca. **2/3 des Brühgewürzes** unterrühren und das **Ragout** 8-10Min. abgedeckt bei mittlerer Hitze sanft köcheln lassen.



4. Couscous garen

Den **Couscous**, den **restlichen Knoblauch** und das **restliche Brühgewürz** in das kochende Wasser geben. Den Topf vom Herd nehmen und den **Couscous** abgedeckt 6-8Min. ziehen lassen. Den gegarten **Couscous** mit einer Gabel auflockern.



5. Ragout verfeinern

Die **Oliven** grob hacken und mit 1-2EL Zucker sowie 1-2EL Essig in das **Ragout** rühren und ca. 1Min. mitgaren. Die **Rauchmandeln** grob hacken.



6. Dressing anrühren

Die **Za'atar-Gewürzmischung** mit 3EL Olivenöl, 1-2EL Wasser sowie 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren. Das **Ragout** mit Salz und Pfeffer und ggf. 1 Prise Zucker abschmecken und auf dem **Couscous** anrichten. Mit den **Rauchmandeln** und der **restlichen Petersilie** garnieren, mit dem **Dressing** beträufeln und servieren.