



Auberginen-Süßkartoffel-Gemüse

auf Couscous mit Harissa-Cranberry-Sauce



ca. 35min



2 Personen

Auf dieses raffinierte Gericht sind wir ein bisschen stolz, denn es ist super abwechslungsreich und vereint eine Menge Aromen. Auf zarten Couscous betten sich gebackene Auberginen und Süßkartoffeln, die mit einer köstlichen Würzpaste aus Harissa, Kapern und Knoblauch mariniert werden. Dazu köcheln wir uns eine leckere Cranberrysauce und rühren fix einen zitronigen Joghurdip an. Garniert wird mit knackigen Walnüssen und Dill.

- 1 große Aubergine
- 1 Süßkartoffel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Harissa
- 1 Packung Kapern
- 25g Walnusskerne ¹⁵
- 1 Päckchen
Gemüsebrühgewürz
- 1 unbehandelte Zitrone
- 150g Bio-Vollkorncouscous ¹
- 25g getrocknete Cranberrys
- 10g Dill
- 1 Becher Joghurt ⁷

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf mit Deckel
- kleiner Topf
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Zitruspresse

Allergene
Gluten (1), Milch (7), Nüsse (15). Kann
Spuren von anderen Allergenen
enthalten.

Energie 844kcal, Fett 40.1g,
Kohlenhydrate 99.8g, Eiweiß 18.8g



Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Aubergine** längs halbieren und ebenfalls längs in ca. 2cm dicke Spalten schneiden. Die **Süßkartoffel samt Schale** auf die gleiche Weise schneiden. Das **Gemüse** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen.



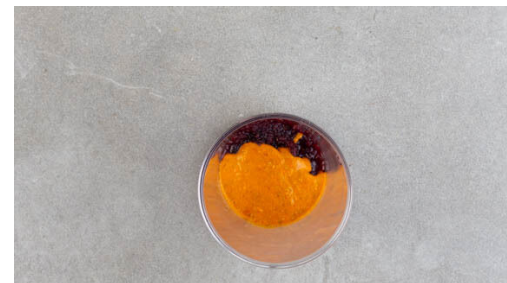
Den **Knoblauch** schälen und halbieren, dann mit der **½ der Harissapaste oder mehr nach Geschmack**, den **Kapern** und 3EL Olivenöl in ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer glatt pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Stabmixer abspülen und aufbewahren.



Die **Auberginen** und die **Süßkartoffeln** mit **1EL Würzpaste** vermengen und ca. 20Min. im Ofen backen. Anschließend das **Gemüse** auf eine Seite des Backblechs schieben und die **Walnüsse** daneben verteilen. Alles weitere ca. 5Min. rösten, bis das **Gemüse** gar ist und die **Walnüsse** leicht gebräunt sind.



In einem kleinen Topf 300ml Wasser mit der **½ des Brühwürzes** zum Kochen bringen. Inzwischen die **Zitrone** halbieren und auspressen. Den Topf vom Herd nehmen, den **Couscous** in das kochende Wasser rühren und abgedeckt 6-8Min. quellen lassen.



Die **Cranberrys** in einem kleinen Topf mit 50ml Wasser und 1TL Zucker aufkochen und bei niedriger Hitze 3-5Min. köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. Den Topf vom Herd nehmen und **1EL Zitronensaft** einrühren. Mit einem Stabmixer zu einer groben **Sauce** pürieren, dann die **Würzpaste** unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Den **Dill** grob schneiden. Die **Walnüsse** grob hacken. Den **Joghurt** mit dem **restlichen Zitronensaft** verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Couscous** mit einer Gabel auflockern und auf Teller verteilen. Das **Gemüse** darauf anrichten und mit der **Sauce** und dem **Joghurt** beträufeln. Mit den **Walnüssen** und dem **Dill** garniert servieren.