



Marokkanisches Auberginenragout

mit Oliven und Bohnen, dazu Couscous



ca. 25min



3-4 Personen

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

- 3 Auberginen
- 10g Petersilie
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Dosen Bohnen-Mix
- 2 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 300g Bio-Vollkorncouscous ¹
- 2 Dosen Kirschtomaten
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Packung grüne Oliven
- 50g Rauchmandeln ¹⁵
- 1 Päckchen Za'atar-Gewürzmischung ¹¹

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

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

Allergene
Gluten (1), Sesamsamen (11), Nüsse (15).
Kann Spuren von anderen Allergenen
enthalten.

Energie 767kcal, Fett 23.4g,
Kohlenhydrate 115.2g, Eiweiß 26.4g



4. Couscous garen

2. Auberginen braten

5. Ragout verfeinern

3. Ragout kochen

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.