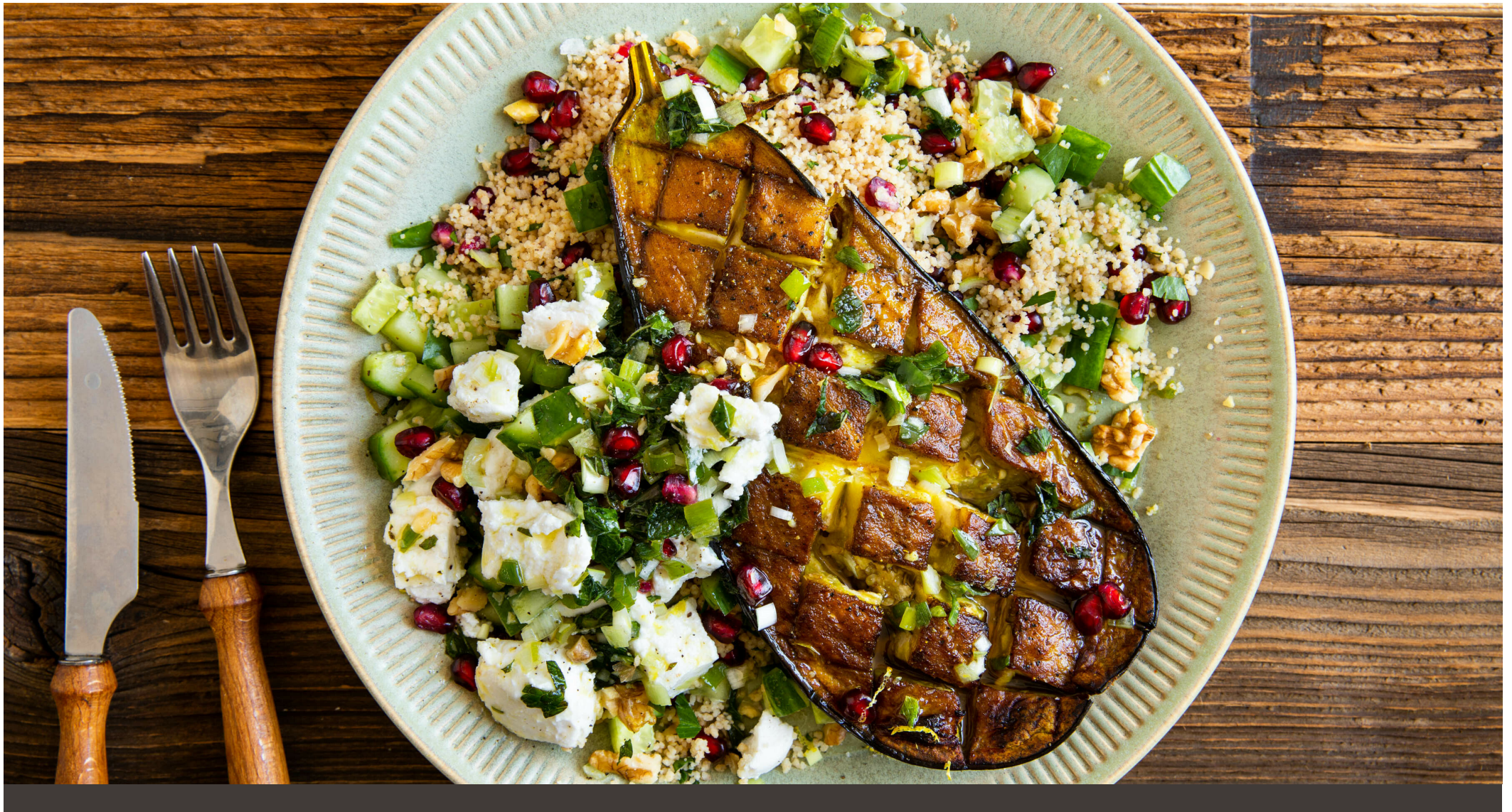




Aubergine mit Feta

auf Granatapfel-Couscous mit Walnüssen



30-40min



3-4 Personen

Wir sind nicht überrascht, dass die Aubergine in so vielen Rezepten der orientalischen Küche verwendet wird. Sie ist reich an Nährstoffen und kann auf unzählige Arten zubereitet werden. Hier wird sie mit Ras el-Hanout verfeinert und gebacken, bevor sie auf Couscous gebettet und mit Granatapfel, cremigem Fetakäse und Walnüssen serviert wird. Das frische Dressing mit Minze rundet das feine Mahl ab.

Was du von uns bekommst

- 2 große Auberginen
- 2 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 300g Bio-Vollkorncouscous ¹
- 1 große Gurke
- 10g Petersilie & Minze
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 unbehandelte Zitronen
- 25g Walnusskerne ¹⁵
- 1 Granatapfel
- 100g Feta ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Alufolie
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

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

Kochtipp

Wer das Auberginenfruchtfleisch knuspriger mag, wendet die Auberginen nach dem Entfernen der Alufolie.

Allergene

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

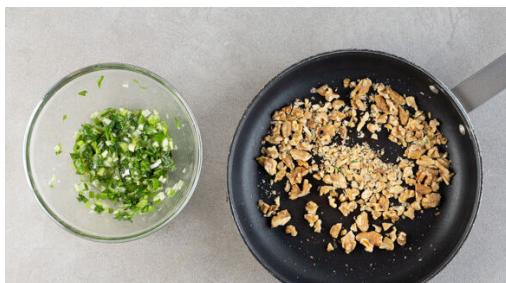
Nährwertangaben pro Portion

Energie 769kcal, Fett 45.9g, Kohlenhydrate 73.3g, Eiweiß 17.4g



1. Auberginen backen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Auberginen** längs halbieren, die Schnittflächen kreuzweise einschneiden und mit 3EL Olivenöl, der **Gewürzmischung** sowie Salz und Pfeffer einreiben. Mit den Schnittflächen nach unten und mit Folie abgedeckt auf dem vorbereiteten Blech 10Min. im Ofen backen. Die Folie entfernen und die **Auberginen** noch 15-20Min. garen, bis sie weich sind.



4. Walnüsse anrösten

Die **Walnüsse** grob hacken oder in der Packung zerdrücken, dann in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze ca. 2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen. Für das **Dressing** 2EL Olivenöl mit **3EL Zitronensaft**, den **Lauchzwiebeln** der **Minze** sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**



2. Couscous garen

In einem Wasserkocher 800ml Wasser aufkochen. Den **Couscous** in einer hitzebeständigen Schüssel oder in einem kleinen Topf mit ½-1TL Salz und 1 Prise Pfeffer mischen, dann mit dem kochenden Wasser übergießen, umrühren und abgedeckt 8-10Min. quellen lassen.



5. Granatapfel auslösen

Den **Granatapfel** halbieren, über einer mit Wasser gefüllten Schüssel aufbrechen und die **Kerne** unter Wasser auslösen. Das Pulen im Wasser verhindert, dass sich **Saft** in der Küche verteilt. Die schwimmenden Häutchen mit einem Löffel abschöpfen, die **Kerne** in ein Sieb abgießen. **¾ der Kerne**, die **Petersilie**, **1-2EL Zitronensaft** und **2EL Olivenöl** unter den **Couscous** mengen.



3. Zutaten vorbereiten

Die **Gurke** in kleine Würfel schneiden. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken. Die **Minzeblätter** abzupfen und fein schneiden. Die **Lauchzwiebeln** fein schneiden. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitronen** halbieren und auspressen.



6. Anrichten und servieren

Den **Couscoussalat** mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Teller verteilen. Die **Gurken** auf dem Salat verteilen, dann die **Auberginen** darauf anrichten. Mit dem **Feta**, den **Walnüssen**, den **restlichen Granatapfelkernen** und der **Zitronenschale** garnieren, mit dem **Dressing** beträufeln und servieren.