



Knusprige Auberginen und Feta

mit Aprikosen-Couscous und Romescosauce



30-40min



2 Personen

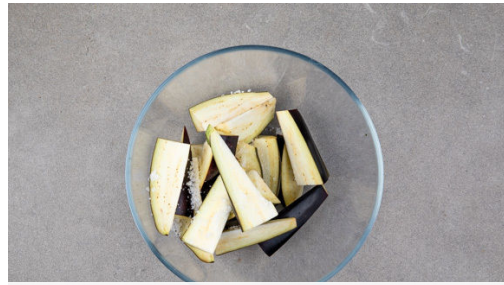
In einer knusprig gebackenen Panko-Gewürz-Panade ist die Aubergine einfach unwiderstehlich! Dazu gibt es einen fruchtigen Couscoussalat mit getrockneten Aprikosen und frischer Petersilie, köstlich-salzigen Feta und eine aromatische Romescosauce aus gerösteter Paprika und Haselnüssen. Guten Appetit!

- 1 große Aubergine
- 1 Paprika
- 25g Panko-Paniermehl ¹
- 1 Päckchen Harissa-Gewürzmischung
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 150g Bio-Vollkorn Couscous ¹
- 25g blanchierte Haselnusskerne ¹⁵
- 10g Petersilie
- 100g Feta ⁷
- 25g getrocknete Aprikosen ¹²

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

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

Energie 875kcal, Fett 48.5g,
Kohlenhydrate 83.5g, Eiweiß 23.8g



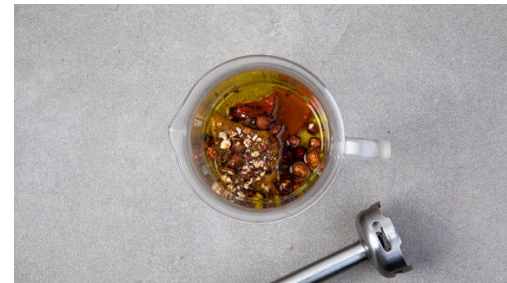
Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Aubergine** längs halbieren und die Hälften nochmals vierteln, dann jedes Viertel einmal quer halbieren. Die **Auberginenstücke** mit 1TL Salz vermengen und ca. 5Min. ziehen lassen. Dadurch werden Bitterstoffe entzogen.



In einem kleinen Topf 300ml Wasser mit der **½ des Brühwürzes** zum Kochen bringen. Den Topf vom Herd nehmen, den **Couscous** in die heiße **Brühe** rühren und abgedeckt ohne Hitzezufuhr 8-10Min. ziehen lassen, bis der **Couscous** das gesamte Wasser aufgesogen hat und gar ist.



Die **Paprika** halbieren, entkernen und mit 1 EL Olivenöl sowie etwas Salz einreiben. Mit der Schnittseite nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im Ofen auf der obersten Schiene 15–20 Min. rösten, bis die Haut anfängt, Blasen zu werfen. Die **Paprika** leicht abkühlen lassen, dann vorsichtig die Haut entfernen.



Die **Paprika** und die **Haselnüsse** in einem hohen Gefäß mit 1TL Olivenöl, 1EL Essig und 1-2TL Wasser fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken. Die **Petersilienblätter** abzupfen, ca. $\frac{3}{4}$ der **Blätter** fein, die **restlichen Blätter** grob hacken. Die **fein gehackte Petersilie** mit 1EL Olivenöl, 1EL Essig, 1EL Wasser sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren.



Die **Auberginen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Das **Panko-Paniermehl** mit der **½ der Gewürzmischung** und ½TL Salz vermengen und die **Auberginen** rundum damit panieren. Auf das mit Backpapier belegte Backblech geben, mit 1EL Olivenöl beträufeln und in 20-25Min. im Ofen knusprig backen.



Den **Feta** mit den Fingern oder eine Gabel zerkrümeln. Den **Couscous** mit einer Gabel auflockern und die **getrockneten Aprikosen** und das **Petersiliendressing** untermengen. Mit den **Auberginen** auf Teller verteilen, nach Belieben mit der **Romescosauce**, dem **Feta** und der **restlichen Petersilie** garnieren und servieren.