



Knusprige Auberginen und Feta

mit Dattel-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 Datteln und frischer Petersilie, köstlich-salzigen Feta und eine aromatische Romescosauce aus gerösteter Paprika und Haselnüssen. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 große Aubergine
- 1 Paprika
- 50g Panko-Paniermehl ¹
- 1 Päckchen nordafrikanische Gewürzmischung
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 150g Bio-Vollkorn Couscous ¹
- 25g blanchierte Haselnusskerne ³
- 10g Petersilie
- 100g Feta ²
- 25g getrocknete Datteln

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

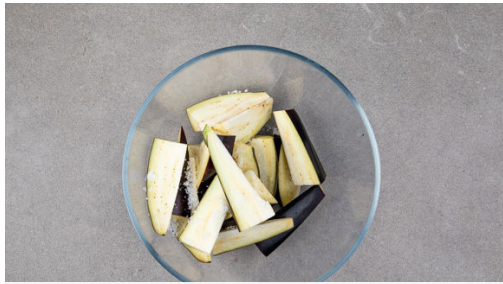
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 907kcal, Fett 47.5g, Kohlenhydrate 94.8g, Eiweiß 24.1g



1. Aubergine salzen

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.



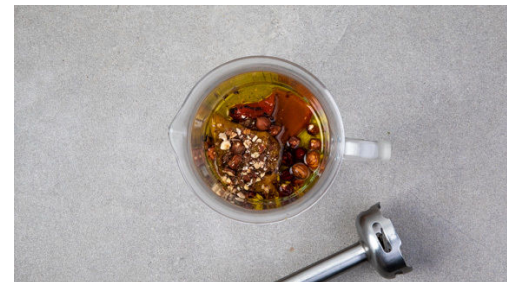
4. Couscous garen

In einem kleinen Topf 300ml Wasser mit der **½ des Brühgewürzes** zum Kochen bringen. Den Topf vom Herd nehmen, den **Couscous** in die heiße **Brühe** rühren und abgedeckt ohne Hitzezufuhr 6-8Min. ziehen lassen, bis der **Couscous** das gesamte Wasser aufgesogen hat und gar ist.



2. Paprika rösten

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



5. Sauce zubereiten

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. **¾ 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.



3. Aubergine backen

Die **Auberginen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die **½ des Panko-Paniermehls** 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.



6. Anrichten und servieren

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