



Marokkanisches Auberginenragout

mit Oliven und Bohnen, dazu Couscous



20-30min



2 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!

Was du von uns bekommst

- 1 Aubergine
- 10g frische Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Dose Bohnen-Mix
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 150g Couscous¹
- 1 Dose Kirschtomaten
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Packung Rauchmandeln¹⁵
- 1 Packung Oliven
- 2 Päckchen Harissa-Gewürzmischung

Was du zu Hause benötigst

- 1 EL Zucker oder Honig
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- große Pfanne mit Deckel
- kleine Pfanne
- Messbecher
- Sieb

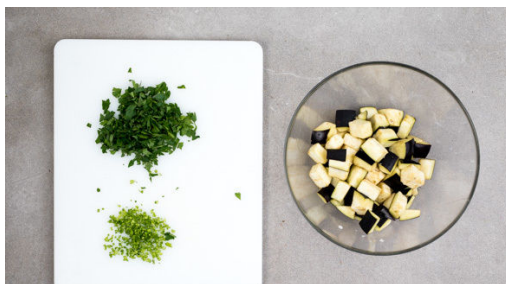
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

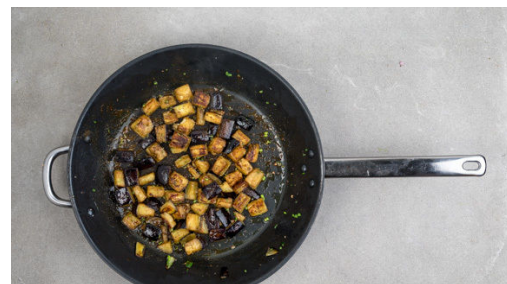
Nährwertangaben pro Portion

Energie 736kcal, Fett 27.9g, Kohlenhydrate 87.3g, Eiweiß 26.2g



1. Gemüse vorbereiten

Die **Aubergine** in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Petersilienblätter** abzupfen und grob hacken, die **Stängel** fein hacken.



2. Auberginen braten

Die **Auberginenwürfel** in einer großen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei starker Hitze 3-4Min. goldbraun anbraten. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Bohnen** in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen. Die **Petersilienstängel** und die **Ras-el-Hanout-Gewürzmischung** zu den **Auberginen** geben und ca. 1Min. mitbraten.



3. Ragout kochen

In einem mittelgroßen Kochtopf 250ml Wasser für den **Couscous** zum Kochen bringen. Ca. **2/3 des Knoblauchs**, die **Bohnen** und die **Kirschtomaten** in die Pfanne geben. Die **Tomatendose** zu 2/3 mit Wasser füllen und das Wasser in die Pfanne gießen. Ca. **2/3 des Brühgewürzes** unterrühren und das **Ragout** 8-10Min. abgedeckt bei mittlerer Hitze sanft köcheln lassen.



4. Couscous garen

Den **Couscous**, den **restlichen Knoblauch** und das **restliche Brühgewürz** in das kochende Wasser geben und den **Couscous** abgedeckt 8-10Min. ziehen lassen. Den gegarten **Couscous** mit einer Gabel auflockern. **Tipp:** Wer mag, kann den **Couscous** mit 1EL Butter und 1 Prise Pfeffer verfeinern.



5. Mandeln anrösten

Die **Rauchmandeln** in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett 1-2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell verbrennen. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen. Die **Oliven** grob hacken und mit 1EL Zucker oder Honig sowie 1-2EL Essig in das **Ragout** rühren und ca. 1Min. mitgaren.



6. Harissa-Dressing anrühren

Die **Harissa-Gewürzmischung** mit 2EL 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**, mit dem **Harissa-Dressing** beträufeln und servieren.