



Knusprige Auberginen und Greek White

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, cremigen Greek White und eine aromatische Romescosauce aus gerösteter Paprika und Haselnüssen. Guten Appetit!

- 1 große Aubergine
- 1 Paprika
- 50g Panko-Paniermehl ¹
- 1 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 150g Bio-Vollkorncouscous ¹
- 25g blanchierte Haselnusskerne ²
- 10g Petersilie
- 150g Violife Greek White
- 25g getrocknete Datteln

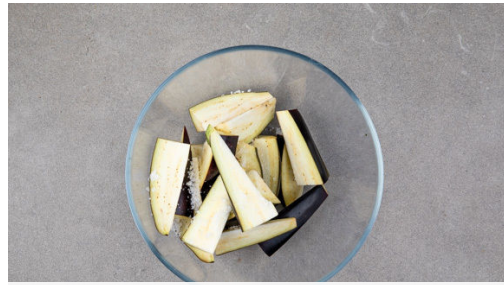
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

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

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 905kcal, Fett 47.5g,
Kohlenhydrate 94.5g, Eiweiß 24.1g



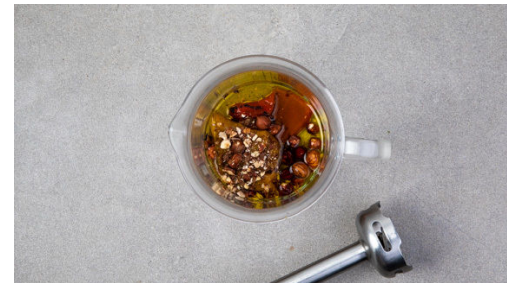
Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Aubergine** längs halbieren und die Hälften nochmals vierteln, dann jedes Viertel einmal quer halbieren. Die **Auberginenstücke** mit 1TL Salz vermengen und ca. 5Min. ziehen lassen. Dadurch werden Bitterstoffe entzogen.



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 6-8Min. 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. 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.



Den **Greek White** 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 **Greek White** und der **restlichen Petersilie** garnieren und servieren.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**