



Extraviel Geflügelwurst auf Aubergineneintopf

mit fluffigem Couscous



ca. 30min



3-4 Personen

Du magst es gerne würzig? Dann bist du hier richtig, denn das heutige Gericht überzeugt mit viel herzhaftem Geschmack. Wir köcheln uns einen Aubergineneintopf mit reichlich nordafrikanischen Gewürzen und zarten Wurststückchen. Dazu gibt es lockeren, in Brühe gegarten Couscous und natürlich noch mehr Geflügelwurst als Sahnehäubchen obendrauf. Abwechslungsreich, sättigend und einfach nur lecker - was will man mehr?

Was du von uns bekommst

- 2 große Auberginen
- 12 BBQ-Geflügelwürste vom Huhn, vorgegart
- 2 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 1 Pck. Hühnerbrühwürstchen
- 300g Bio-Vollkorn Couscous¹
- 2 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Butter²
- 1TL Weizenmehl¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- großer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 887kcal, Fett 38.5g, Kohlenhydrate 79.7g, Eiweiß 55.0g

1

1. Auberginen braten

Die **Auberginen** in 2-3cm große Stücke schneiden und in einem großen Topf mit 2EL Olivenöl und 1TL Salz bei mittlerer bis starker Hitze ca. 3Min. anbraten, bis sie zu bräunen beginnen. 2 Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. **4 Würste** längs vierteln und quer in 1-2cm große Stücke schneiden.

2

2. Eintopf köcheln

Die **Wurststücke**, $\frac{2}{3}$ der **Gewürzmischung** (oder mehr nach Geschmack), den Knoblauch und 1TL Mehl zugeben und 1-2Min. weiterbraten. 500-600ml Wasser angießen und den Eintopf abgedeckt ca. 12Min. köcheln lassen, bis die **Auberginen** weich sind und eine **Sauce** entstanden ist.

3

3. Würste braten

600ml Wasser mit dem **Brühwürstchen** verrühren und in einem mittelgroßen Topf zum Kochen bringen. Die **restlichen Würste** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze ca. 8Min. anbraten, dabei regelmäßig wenden, damit sie gleichmäßig bräunen und garen.

4

4. Couscous garen

Den Topf vom Herd nehmen, den **Couscous** in die kochende **Brühe** rühren und abgedeckt 6-8Min. quellen lassen, bis die **Brühe** aufgesogen und der **Couscous** gar ist. Den **Couscous** mit einer Gabel auflockern und mit 4EL Butter und etwas Salz und Pfeffer verfeinern.

5

5. Verfeinern und servieren

Den **Aubergineneintopf** nach Geschmack mit 1EL Essig, mehr **Gewürzmischung**, Zucker und Pfeffer verfeinern. Den **Eintopf** und die **Würste** auf dem **Couscous** anrichten und servieren.

6

6. Aroma-Wunschkonzert

Die Butter gibt dem Couscous einen tollen vollmundigen Geschmack. Wer das Getreide noch weiter verfeinern möchte, kann zusätzlich ein paar frisch geschnittene Kräuter (z. B. Petersilie) oder einen Spritzer Zitronensaft unterrühren.