



Marokkanisches Auberginenragout

mit Oliven und Bohnen, dazu Couscous



20-30min



3-4 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

- 2 Auberginen
- 10g frische Petersilie
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Dosen Bohnen-Mix
- 2 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 300g Couscous¹
- 2 Dosen Kirschtomaten
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Packung Rauchmandeln¹⁵
- 1 Packung Oliven
- 2 Päckchen Harissa-Gewürzmischung

Was du zu Hause benötigst

- 1-2EL Zucker oder Honig
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

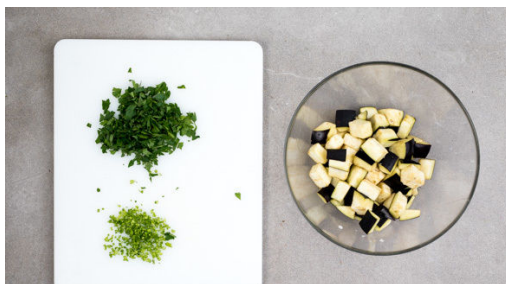
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

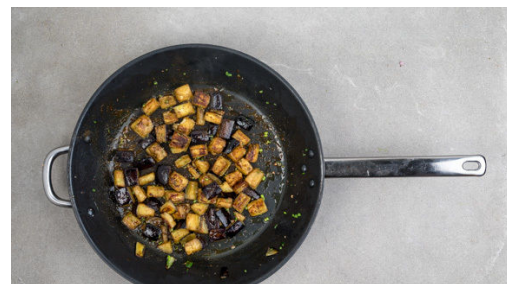
Nährwertangaben pro Portion

Energie 709kcal, Fett 25.7g, Kohlenhydrate 86.2g, Eiweiß 25.8g



1. Gemüse vorbereiten

Die **Auberginen** in ca. 1 cm 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 Topf 500ml Wasser für den **Couscous** zum Kochen bringen. Ca. **2/3 des Knoblauchs**, die **Bohnen** und die **Kirschtomaten** in die Pfanne geben. **1 Tomatendose** 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. Den Topf vom Herd nehmen 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 abgekühlten **Rauchmandeln** grob hacken. Die **Oliven** grob hacken und mit 1-2EL Zucker oder Honig sowie 1-2EL Essig in das **Ragout** rühren und ca. 1Min. mitgaren.



6. Harissa-Dressing anrühren

Die **Harissa-Gewürzmischung** mit 2-3EL 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** garnieren, mit dem **Harissa-Dressing** beträufeln und servieren.