



Knusprige Auberginen und Feta

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

Was du von uns bekommst

- 1 Aubergine
- 1 rote Paprika
- 1 Päckchen Panko-Paniermehl¹
- 1 Päckchen Harissa-Gewürzmischung
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 150g Couscous¹
- 1 Packung Haselnusskerne¹⁵
- 10g frische Petersilie
- 1 Packung Fetakäse⁷
- 1 Packung getrocknete Aprikosen¹²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

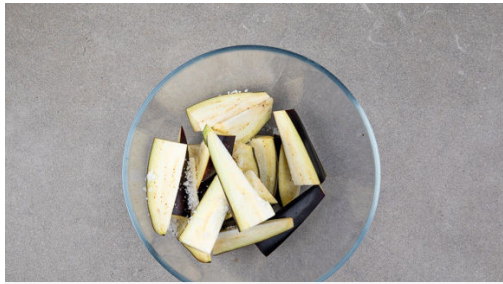
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Milch (7), Schwefeldioxid und Sulphite (12), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 897kcal, Fett 48.7g, Kohlenhydrate 79.6g, Eiweiß 28.7g



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.



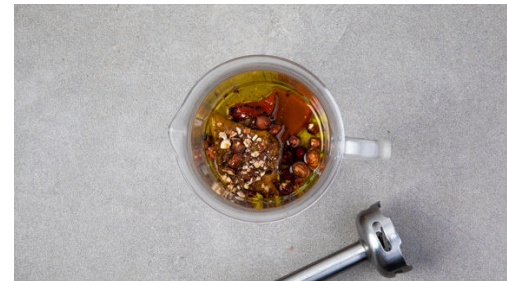
4. Couscous garen

In einem mittelgroßen Topf 300ml Wasser mit der **1/2 des Brühgewürzes** zum Kochen bringen. Den Topf vom Herd nehmen, den **Couscous** in die heiße **Brühe** rühren und abgedeckt ohne Hitzezufuhr 8–10Min. 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. **3/4 der Blätter** fein, die **restlichen Blätter** grob hacken. Die **fein gehackte Petersilie** mit 1EL Olivenöl, 1–2EL Essig, 1EL Wasser sowie Salz und Pfeffer verrühren.



3. Aubergine backen

Die **Auberginen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Das **Panko-Paniermehl** mit der **1/2 der Gewürzmischung** und 1/2TL Salz vermengen und die **Auberginen** rundum damit panieren. Auf das mit Backpapier belegte Backblech geben, mit 2EL Olivenöl beträufeln und 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 Aprikosen** und das **Petersiliendressing** untermengen. Mit den **Auberginen** auf Teller verteilen, nach Belieben mit der **Romescosauce**, dem **Feta** und der **restlichen Petersilie** garnieren und servieren.