



## Knusprige Auberginen und Feta

mit Aprikosen-Couscous und Romescosauce



30-40min



3-4 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

- 2 Auberginen
- 1 rote Paprika
- 1 Packung Panko-Paniermehl <sup>1</sup>
- 1 Päckchen Harissa-Gewürzmischung
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 300g Couscous <sup>1</sup>
- 1 Packung Haselnusskerne <sup>15</sup>
- 20g frische Petersilie
- 1 Packung Fetakäse <sup>7</sup>
- 2 Packungen getrocknete Aprikosen <sup>12</sup>

## 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

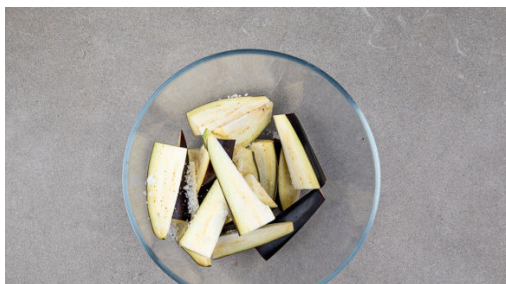
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Allergene

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

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 779kcal, Fett 40.6g, Kohlenhydrate 76.4g, Eiweiß 21.7g



### 1. Aubergine salzen

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Auberginen** längs halbieren und die Hälften nochmals vierteln, dann jedes Viertel einmal quer halbieren. Die **Auberginenstücke** mit 2TL Salz vermengen und ca. 5Min. ziehen lassen. Dadurch werden Bitterstoffe entzogen.



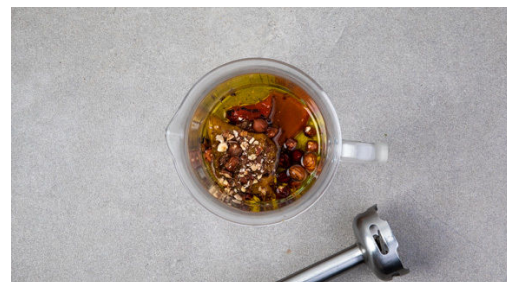
### 4. Couscous garen

In einem mittelgroßen Topf 600ml Wasser mit dem **Brühgewürz** 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 2TL Olivenöl, 1-2EL Essig und 1EL 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 **Gewürzmischung** und 1TL 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.