



Knusprig gebackene Aubergine

mit Cranberry-Gurken-Couscous und Joghurt



ca. 30min



2 Portionen

Diese außen knusprigen und innen weichen Auberginenhappen sind ein wahrer Traum. Als sie zum ersten Mal aus unserer Testküche kamen, waren sie in kürzester Zeit auch schon wieder weg! Bei der ganzen Begeisterung darf man aber auch den limettig-fruchtigen Couscoussalat mit Cranberrys und gerösteten Mandeln und den feinen Schnittlauchjoghurt nicht vergessen – die haben es nämlich geschmacklich auch ganz schön in sich!

Was du von uns bekommst

- 2 Auberginen
- 25g getrocknete Cranberrys
- 1 unbehandelte Limette
- 10g Schnittlauch & Petersilie
- 1 Becher Joghurt²
- 100g Bio-Semmelbrösel¹
- 150g Bio-Vollkorn Couscous¹
- 1 Gurke
- 25g Mandelblättchen³

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf mit Deckel
- kleine Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Milch (2), Schalenfrüchte (3).
Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 965kcal, Fett 34.9g,
Kohlenhydrate 140.4g, Eiweiß 24.3g



1. Auberginen vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Auberginen** längs in Streifen schneiden, dann quer halbieren, mit 1EL Salz vermengen und beiseitestellen. **Tipp:** Das Salz macht die **Auberginen** weicher und weniger bitter, es wird später abgespült. Die **Cranberrys** in heißem Wasser einweichen.



4. Couscous garen

Den Topf vom Herd nehmen, den **Couscous** in das kochende Wasser rühren und abgedeckt 6-8Min. quellen lassen. Den **Couscous** mit einer Gabel auflockern. Die **Gurke** längs vierteln und in ca. 1cm große Würfel schneiden.



2. Joghurt verfeinern

Die **Limettenschale** abreiben, die **Limette** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Den **Schnittlauch** in kleine Röllchen schneiden und mit dem **Joghurt** vermengen. Mit dem **Limettensaft** sowie Salz und Pfeffer abschmecken und kalt stellen. Die **Petersilie** samt **Stängeln** fein hacken.



5. Mandeln rösten

Die **Mandeln** in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Die **Cranberrys** in ein Sieb abgießen und grob schneiden.



3. Auberginen backen

Die **Auberginen** in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen. Die **Semmelbrösel** in einem tiefen Teller mit ½TL Salz vermengen. Die **Auberginen** in den **Semmelbröseln** wenden und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Mit 2EL Olivenöl beträufeln und im oberen Drittel des Ofens 20-25Min. knusprig backen. Ggf. in den letzten 5Min. die Grillfunktion einschalten.



6. Fertigstellen & servieren

Die **Gurken** mit dem **Couscous**, der **Petersilie** und 1EL Olivenöl vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Auberginen** mit 2EL Honig und der **Limettenschale** verfeinern. Den **Gurken-Couscous** und die **Auberginen** auf Teller verteilen, mit den **Cranberrys** und den **Mandelblättchen** garnieren. Mit dem **Schnittlauchjoghurt** und den **Limettenspalten** servieren.