



Halloumi mit Baba Ghanoush

und fruchtigem Couscous mit Aprikosen



20-30min



2 Personen

Ein Teller mit orientalischen Köstlichkeiten verzaubert heute deinen Feierabend. Der Couscous wird mit Zwiebeln und getrockneten Aprikosen in Brühe gegart und ist extra aromatisch. Dazu servierst du knusprig gebratenen Halloumi, gegrilltes Gemüse und ein feines Baba Ghanoush – Auberginenpüree mit Tahini und Zitrone! Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 Aubergine
- 1 Zucchini
- 1 rote Zwiebel
- 1 Tomate
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen Harissa-Gewürz
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 150g Couscous¹
- 1 Päckchen Aprikosen¹²
- 1 Packung Halloumi⁷
- 10g frische Petersilie
- 1 Päckchen Tahini¹¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen mit Grillfunktion
- 2 Backbleche und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sparschäler
- Messbecher + Küchenreibe
- Zitronenpresse

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

Allergene

Gluten (1), Milch (7), Sesamsamen (11), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1003kcal, Fett 56.9g, Kohlenhydrate 77.6g, Eiweiß 42.1g



1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen mit Grillfunktion auf 250°C vorheizen. Die **Aubergine** in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Zucchini** mit einem Sparschäler in Streifen schneiden. Die **Zwiebel** schälen und halbieren, **eine Hälfte** in feine Würfel, den **Rest** in Streifen schneiden. Die **Tomate** vierteln, entkernen und in Streifen schneiden. Die **Zitronenschale** abreiben und die **Zitrone** auspressen.



4. Couscous garen

Die **restlichen Zwiebeln** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-4Min. anbraten. Mit 250ml Wasser ablöschen und die **1/2 des Brühgewürzes** unterrühren. Einmal aufkochen lassen, dann vom Herd nehmen und den **Couscous** und die **getrockneten Aprikosen** unterrühren. Abgedeckt beiseitestellen.



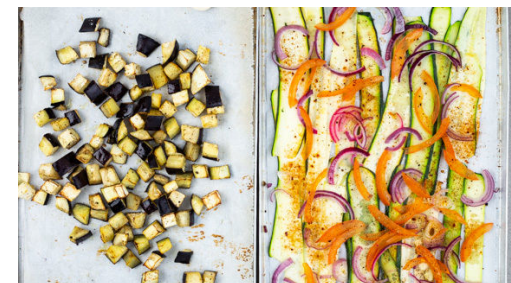
2. Gemüse würzen

Die **Auberginen** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit Salz, Pfeffer und 1-2EL Olivenöl vermengen. Den **Knoblauch** ungeschält dazulegen. Die **Zucchini**, die **Zwiebelstreifen** und die **Tomaten** auf einem zweiten Blech mit 1-2EL Olivenöl, **2TL Zitronensaft**, **1 Prise Harissa oder mehr nach Geschmack** sowie Salz und Pfeffer würzen.



5. Halloumi braten

Den **Halloumi** in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden und in einer großen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3-4Min. knusprig-braun anbraten. Den **Knoblauch** schälen und mit den **Auberginen**, der **1/2 der Petersilie**, dem **Tahini**, **1-2EL Zitronensaft**, 2EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer in einem hohen Gefäß cremig pürieren.



3. Gemüse grillen

Die **Auberginen** auf einer oberen Schiene, das **Zucchini Gemüse** darunter in den Ofen schieben und ca. 10Min. grillen.



6. Couscous verfeinern

Die **restliche Petersilie** fein hacken und mit 1-2TL (hellem) Essig und **1TL Zitronenabrieb** nach Geschmack unter den **Couscous** mengen. Den **Halloumi** mit dem **Gemüse**, dem **Couscous** und dem **Baba Ghanoush** anrichten, nach Belieben mit der **restlichen Gewürzmischung** bestreuen und servieren.