



Gefüllte Auberginen mit Couscous

- **Küche:** Libanesisch, Orientalisch
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 25m
- **Zubereitungszeit:** 45m
- **Fertig in** 1:10 h

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '70', 'cook_time' : '45m', 'prep_time' : '25m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Aus der Auflaufform, fleischlos mit orientalischer Note

Zutaten

- 4 Auberginen à ca. 250 g
- 2 Tl Harissapaste
- 275 ml Orangensaft
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 150 g Couscous
- 75 g Cashewnüsse, geröstet und gesalzen, grob gehackt
- 30 g Pistazienkerne, grob gehackt
- 40 g getrocknete Aprikosen, klein gewürfelt
- 400 g gewürfelte Tomaten aus der Dose
- 150 ml Gemüsebrühe
- 6 El Olivenöl
- 3 Stiele glatte Petersilie, in feine Streifen
- 0,5 Tl gemahlener Zimt
- 1 Tl Curcuma
- Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungsart

Schritt1

Den Backofen auf 220 ° C vorheizen, mit Umluft genügen 200 ° C.

Schritt2

Die Füllung:

Schritt3

Den Orangensaft mit dem Zimt, Curcuma und Harissa aufkochen, Couscous untermischen, abgedeckt etwa 5 min. quellen lassen.

Schritt4

Mit einer Gabel auflockern, die Aprikosenwürfel mit den gehackten Cashewkernen, Pistazien, Petersilie und 2 El Olivenöl untermischen, nachschmecken.

Schritt5

Die Auberginen längs halbieren, das Fruchtfleisch mit einem Teelöffel herauslösen, dabei einen Rand von 1 cm stehen lassen.

Schritt6

Das Fruchtfleisch grob hacken und mit dem Knoblauch in 2 El Olivenöl anschwitzen. Die Gemüsebrühe und die Tomaten samt der Flüssigkeit aufgießen.

Schritt7

Kurz aufkochen lassen, salzen, pfeffern und in eine passende Auflaufform geben.

Schritt8

Die ausgehöhlte Auberginenhälften in einer Pfanne in 2 El Öl von beiden Seiten jeweils 2 min. anbraten.

Schritt9

Die Couscous Füllung auf 4 Auberginenhälften geben, die zweite Hälfte obenauf legen, auf die Tomaten Sauce setzen, etwas überwürzen. Für ca. 45 min. auf der mittleren Schiene zu Ende garen

Schritt10

Anrichtevorschlag:

Schritt11

Mit Gekonntgekocht: Baba Ganoush, Feta Dip oder Gemüse - Joghurt - Dip zu Tisch geben.

Rezeptart: Vegetarisch **Tags:** auberginen, couscous, fleischlos, Hauptgericht, vegetarisch

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/gefüllte-auberginen-mit-couscous/>