

# 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/gefuellte-auberginen-mit-couscous/>