



LECKER

Geschmorte Auberginen mit Couscous



Zutaten

- 1 große Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kg Tomaten
- 7 EL Olivenöl
- 2 EL Tomatenmark
- 1 TL getrockneter Oregano
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- 150 g Couscous
- 2 EL Sultaninen
- 200 g Möhren

2 Lauchzwiebeln
250 g Putenbrust
30 g Mandelstifte
Zimt
gemahlener Kreuzkümmel
2 (à 250 g) Auberginen
Oregano

Zubereitung

60 Minuten

 leicht

1.

Zwiebel und Knoblauch schälen. Tomaten waschen, auf der Küchenreibe grob raspeln, überschüssige Schale wegwerfen. 2 Esslöffel Öl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Tomatenmark und Oregano zugeben und unter Rühren anschwitzen. Geraspelte Tomaten zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen, ca. 15 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. 150 ml Wasser, 1 Messerspitze Salz und 2 Esslöffel Öl aufkochen. Couscous zugeben, vom Herd ziehen und ca. 4 Minuten quellen lassen. Sultaninen waschen, abtropfen lassen. Möhren schälen, waschen, klein würfeln. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Fleisch waschen, trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden. Mandelstifte in einer Pfanne ohne Fett rösten, herausnehmen. 1 Esslöffel Öl erhitzen, Fleisch darin anbraten. Möhren zugeben und 1-2 Minuten weiter braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Lauchzwiebeln zugeben, 1 Minute weiter braten. Couscous, Mandeln und Sultaninen untermischen. Mit Zimt, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken. Auberginen waschen und halbieren. 2 Esslöffel Öl erhitzen und Auberginen portionsweise mit der Schnittfläche nach unten 1-2 Minuten braten. Mit der Schnittfläche nach oben auf die Fettpfanne des Backofens setzen. Auberginen mit einem Messer aushöhlen, ca. 1 cm Rand stehen lassen. Couscous in die Auberginen füllen. Tomatensoße noch einmal abschmecken. Um die Auberginen verteilen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175 °C/ Umluft: 150 °C/ Gas: Stufe 2) 12-15 Minuten schmoren lassen. Mit Oregano garnieren. Dazu schmeckt Crème fraîche

Ernährungsinfo

4 Personen ca. :

500 kcal | 2100 kJ | 23g Eiweiß | 27g Fett | 40g Kohlenhydrate

Kategorien & Tags

Hauptspeise

herzhaft

Nordafrika

Gemüse

Foto: Först, Thomas

Vielen Dank, dass dir unsere Rezepte und Artikel auf
www.LECKER.de gefallen.

Wir freuen uns auf deinen nächsten Besuch!

Copyright 2015 LECKER.de. All rights reserved