

Geschmorte Aubergine mit Mandel-Couscous

 healthtv.de/sendungen/10/Gewusst_wie_Rachs_5euro_Kueche/65/Geschmorte_Aubergine_mit_Mandel_Couscous.html

Gewusst wie! Rachs 5€-Küche

Zutaten für 4 Personen:

- 2 Auberginen (500 g)
- 1 Bio-Zitrone
- 1 Fenchelknolle
- ½ Chilischote
- ½ TL Fenchelsamen
- 2 Knoblauchzehen
- 40 ml Olivenöl
- 500 g Strauchtomaten,
- 1 Dose Tomaten (400 g)
- Salz, Pfeffer, Zucker

Couscous:

- 200 g Couscous
- 50 g getrocknete Aprikosen
- ½ TL Curry
- 250 ml Gemüsebrühe
- 1 Handvoll Mandeln (ca. 30 g)
- ¼ Bund Minze
- 2 EL Olivenöl

Joghurt-Dipp:

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Frühlingszwiebel
- ¼ Bund Minze
- 200 g Joghurt
- 2 EL Olivenöl
- 1 Spritzer Zitronensaft
- Salz, Pfeffer, Prise Zucker

Zubereitung:

1. Auberginen waschen, putzen und in grobe Würfel schneiden. Die Würfel von beiden Seiten leicht mit Salz würzen und zwischen zwei Lagen Küchenpapier trockenlegen. Tomaten halbieren und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

2. Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Auberginen trockentupfen und mit 2 EL Olivenöl mischen. Auberginen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, in den heißen Ofen schieben und ca. 15 Min. goldbraun backen.
3. Währenddessen Aprikosen fein würfeln und mit dem Couscous in eine Schüssel geben. Gemüsebrühe mit Currypulver aufkochen und mit einem Schneebesen in den Couscous einrühren.
4. Zitrone heiß abwaschen, trockenreiben und die Schale mit einem Messer in dünnen Streifen abschneiden. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Fenchel waschen, putzen und in feine Würfelchen schneiden. Chilischote waschen und in feine Ringe schneiden. Fenchelsamen mit einer Gewürzmühle oder im Mörser zerkleinern. Knoblauch schälen und fein hacken.
5. Olivenöl in einem breiten Topf erhitzen und die Fenchelwürfel und Knoblauch 2 Min. mitanschwitzen. Zitronenschale, Fenchelsamen, Chili und Tomaten zufügen. Das Gemüse mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und 10 Min. köcheln lassen, dann die Auberginen zufügen.
6. Für den Joghurdipp Knoblauchzehe schälen, grob hacken und mit einer Prise Salz mit einem breiten Messer fein zerreiben. Frühlingszwiebel putzen, waschen und fein hacken. Minze waschen, trockenschleudern und die Blättchen in feine Streifen schneiden. Alle Zutaten für den Dipp in einer Schüssel verrühren und mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und evtl. einer Prise Zucker abschmecken.
7. Mandeln grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie zu duften beginnen. Minze waschen, trockenschleudern und die Blättchen grob hacken.
8. Die Auberginensauce abschmecken, Zitronenschale nach Belieben entfernen.
9. Mandeln, Minze, Olivenöl und Zitronensaft unter den Couscous heben. Couscous mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit der Auberginensauce servieren.

Preis pro Portion: 2,35 €