

Liebe Köch*innen,

ein besonderes Highlight sind gerade die Auberginen. Die sind so klein und saftig, da wollte ich was draus machen. Ich bin nicht der größte Auberginen-Fan muss ich gestehen, aber so kann man die gut essen. ;) Gefüllt mit tomatig-kräuterigem Couscous auf einer schönen Sauce. Feldfrische Karotten und Mangold passen in Kombination mit Kokosmilch super darunter. Das lässt sich alles ziemlich gut vorbereiten und ist mal was anderes.

Viel Spaß beim Nachkochen!
Stefan Herbolzheimer



Zutaten

Für 4 kleine Auberginen

- 4 kleine Auberginen (oder 2 große)
- ½ Zwiebel (ca. 60 g)
- 2 Zehen Knoblauch
- 100 g Dinkel Vollkorn Couscous
- 100 g Tomatensauce Pizza & Pasta (Dose)
- 1 Limette
- 1 TL Harissa Gewürz
- 1 TL frisch gehackter Rosmarin
- Salz, Zucker
- Öl zum Braten

Kokos-Mangold-Karotten

- 3-4 Karotten (ca. 220 g)
- 1 Mangold (ca. 300 g)
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Zwiebel
- 1 TL Thai Gewürz
- 1 Dose Kokosmilch (400 ml)
- Salz, Zucker
- Öl zum Braten, Wasser zum Köcheln

Zubereitung

Couscous nach Packungsanweisung mit Wasser quellen lassen. Grün von der Aubergine abschneiden und die Aubergine in Streifen abschälen, dass die Aubergine aussieht wie ein Zebra. Die Hälften aushöhlen und mit einer Mischung aus Limettensaft, etwas Salz und Zucker bepinseln bzw. massieren. Das Fruchtfleisch mitsamt geschältem Knoblauch und Zwiebel fein hacken. In reichlich Olivenöl anbraten bis die Zwiebeln glasig sind und mit Salz, wenig Zucker und Harissa nochmal kurz rösten. Tomatensauce Pizza & Pasta, gequollenen Couscous und Rosmarin hinzufügen, abschmecken und die Auberginenhälften damit befüllen. Bei 190 Grad Umluft etwa 15 Minuten im Ofen backen.

Karotten oben und unten abschneiden, der längs nach vierteln bzw. achtern und diese „Stäbchen“ wiederum schräg halbieren, sodass lange Segmente entstehen. In reichlich Olivenöl scharf anbraten, geschnittene Zwiebel, Knoblauch, Salz, eine Prise Zucker und Thai Gewürz hinzufügen, kurz mitrösten, mit etwa 180 ml Wasser ablöschen und ca. 10 Minuten mit geschlossenem Deckel kochen lassen. Wenn die Karotten weich sind eine Dose Kokosmilch und den gewaschenen und grob geschnittenen Mangold dazugeben, Deckel aufsetzen und 5 Minuten köcheln lassen. Der Mangold verliert stark an Volumen. Wenn die Stängel weich sind probieren, abschmecken und servieren.