

DINNERLY



Auberginestoofpot met kippenworstjes op luchtige couscous



ca. 25min



2 personen

Zin in een pittige maaltijd? Dan zit je met dit gerecht helemaal gebakken. We maken namelijk een heefflijke stoof van aubergine, met verschillende Noord-Afrikaanse kruiden en malse stukjes worst. Daarbij serveren we luchtige couscous en omdat we niet genoeg van deze heerlijke kippenworst kunnen krijgen, serveer je er ook nog een bovenop. Gevarieerd, vullend en gewoonweg heerlijk - wat wil je nog meer?

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 grote aubergine
- 3 kipworstjes
- 1 zakje Noord-Afrikaanse kruidenmix
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 150g biologische volkoren couscous¹

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 2el boter²
- ½tl bloem¹
- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote kookpan met deksel
- kleine koekenpan
- maatbeker

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

gluten (1), melk (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 712kcal, vet 34.0g, koolhydraten 67.3g, eiwit 33.2g



1. Aubergine bakken

Snij de **aubergine** in stukken van 2-3cm. Verhit een middelgrote kookpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Voeg de **aubergines** toe met ½tl zout en bak ca. 3min tot ze bruin beginnen te worden. Pel 1 teen knoflook en snij fijn. Snij **1 worstje** in de lengte doormidden en daarna in plakjes van 1-2cm.



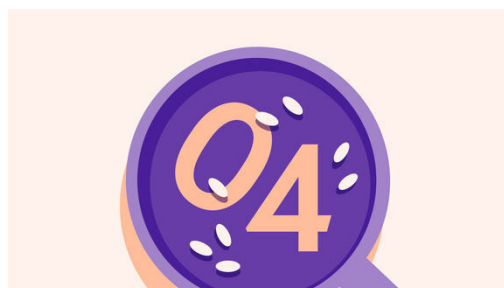
2. Stoof maken

Voeg de **stukjes worst, de helft van de kruidenmix** (of meer naar smaak), de knoflook en ½tl bloem toe aan de **aubergine**, schep door en bak 1-2min mee. Giet 300ml water in de pan en laat de **stoofpot** afgedekt ca. 12min sudderen tot de **aubergine** zacht is en er een **sous** is ontstaan.



3. Worstjes braden

Verhit een kleine koekenpan op middelhoog vuur met 2tl olijfolie en bak de **resterende worstjes** ca. 8min. Draai ze regelmatig om zodat ze gelijkmatig bruin en gaar worden.



4. Couscous garen

Breng 300ml water aan de kook in een kleine kookpan en los **de helft van de bouillon** er in op. Neem de pan van het vuur, voeg de **couscous** toe en leg een deksel op de pan. Laat 6-8min wellen. Roer de **couscous** dan los met een vork en voeg 2el boter en naar smaak peper en zout toe.



5. Afmaken en serveren

Breng de **auberginestoofpot** op smaak met 1tl azijn, nog wat **kruidenmix**, suiker en peper. Schep de **auberginestoof** op de couscous en leg de **worstjes** er bovenop. Serveren maar!



6. Volle aroma's

De boter geeft de couscous een geweldige volle smaak. Wil je de couscous nog meer schwung meegeven en heb je nog wat verse kruiden zoals peterselie in je koelkast liggen? Snij ze fijn en schep door de couscous. Ook een scheutje citroensap is een heerlijke toevoeging.