



Aubergine mit Feta

auf Granatapfel-Couscous mit Walnüssen



30-40min



2 personen

Wir sind nicht überrascht, dass die Aubergine in so vielen Rezepten der orientalischen Küche verwendet wird. Sie ist reich an Nährstoffen und kann auf unzählige Arten zubereitet werden. Hier wird sie mit Ras el-Hanout verfeinert und gebacken, bevor sie auf Couscous gebettet und mit Granatapfel, cremigem Fetakäse und Walnüssen serviert wird. Das frische Dressing mit Minze rundet das feine Mahl ab.

Wat je van ons krijgt

- 1 grote aubergine
- 1 zakje ras el hanout
- 150g biologische couscous¹
- 1 komkommer
- 10g verse kruidenmix: munt & platte peterselie
- 1 bosui
- 1 onbehandelde citroen
- 25g walnoten¹⁵
- 1 granaatappel
- 50g feta⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- 75ml olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- aluminiumfolie
- kleine koekenpan
- waterkoker
- maatbeker
- keukenrasp
- citrusspers
- zeef of vergiet

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

Kooktip

Wer das Auberginenfruchtfleisch knuspriger mag, wendet die Auberginen nach dem Entfernen der Alufolie.

Allergenen

gluten (1), melk (7), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 877kcal, vet 54.0g, koolhydraten 80.5g, eiwit 18.9g



1. Auberginen backen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Aubergine** längs halbieren, die Schnittflächen kreuzweise einschneiden und mit 2EL Olivenöl, der **Gewürzmischung** sowie Salz und Pfeffer einreiben. Mit den Schnittflächen nach unten und mit Folie abgedeckt auf dem vorbereiteten Blech 10Min. im Ofen backen. Die Folie entfernen und die **Auberginen** noch 15-20Min. garen, bis sie weich sind.



4. Walnüsse anrösten

Die **Walnüsse** grob hacken oder in der Packung zerdrücken, dann in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze ca. 2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen. Für das **Dressing** 2EL Olivenöl mit **1-2EL Zitronensaft**, den **Lauchzwiebeln** der **Minze** sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren.



2. Couscous garen

In einem Wasserkocher 400ml Wasser aufkochen. **Tipp:** Die nach Wasserkocher variierende Mindestmenge beachten und ggf. mehr Wasser aufkochen. Den **Couscous** in einer hitzebeständigen Schüssel oder in einem kleinen Topf mit ½TL Salz und 1 Prise Pfeffer mischen, dann mit dem kochenden Wasser übergießen, umrühren und abgedeckt 8-10Min. quellen lassen.



5. Granatapfel auslösen

Den **Granatapfel** halbieren, über einer mit Wasser gefüllten Schüssel aufbrechen und die **Kerne** unter Wasser auslösen. Das Pulen im Wasser verhindert, dass sich **Saft** in der Küche verteilt. Die schwimmenden Häutchen mit einem Löffel abschöpfen, die **Kerne** in ein Sieb abgießen. **⅔ der Kerne**, die **Petersilie**, **1EL Zitronensaft** und **1EL Olivenöl** unter den **Couscous** mengen.



3. Zutaten vorbereiten

Die **Gurke** in kleine Würfel schneiden. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken. Die **Minzeblätter** abzupfen und fein schneiden. Die **Lauchzwiebel** fein schneiden. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen.



6. Anrichten und servieren

Den **Couscoussalat** mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Teller verteilen. Die **Gurken** auf dem Salat verteilen, dann die **Auberginen** darauf anrichten. Mit dem **Feta**, den **Walnüssen**, den **restlichen Granatapfelkernen** und der **Zitronenschale** garnieren, mit dem **Dressing** beträufeln und servieren.

Je kunt je in je online account afmelden voor geprinte recepten in je box. Vragen over de bereiding of over het recept? Jouw kookhotline: **030 - 808 04 52**

Bekijk de receptkaart online in je account op www.marleyspoon.nl    **#marleyspooning**