

Gefüllte Auberginen



Zubereitung

Zutaten Füllung

- 100 g Couscous
- 2 dl Gemüsebouillon
- 1 TL Olivenöl
- 200 g Frühlingszwiebeln
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 gelbe Peperoni, gewürfelt
- 1 Zucchini, gewürfelt
- 400 g mageres Rindshackfleisch
- 1 dl Rotwein
- 1 EL Rosinen
- 1 Prise Ras el Hanout
- 1 TL Paprikapulver
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 2 Pfefferminzzweige
- ½ Bund Koriander
- Salz, Pfeffer

Zubereitung Füllung

Den Couscous mit siedender Bouillon 10 Minuten zugedeckt quellen lassen, danach mit einer Gabel auflockern. Olivenöl in einer Bratpfanne erhitzen. Das Weiss der Frühlingszwiebeln hacken und mit der Hälfte vom Knoblauch anbraten. Das Fleisch, die Peperoni- und Zucchiniwürfel, die -Rosinen und die Gewürze dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Ganze mit Rotwein ablöschen und die Flüssigkeit einreduzieren. Die Füllung auskühlen lassen, dann das Frühlingszwiebel-Grün in feinen Streifen, die Pfefferminze und den Koriander dazugeben.

Zutaten Auberginen

- 4 Auberginen
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Harissa
- 1 Prise Salz

Zubereitung Auberginen

Die Auberginen halbieren, das Fruchtfleisch aushöhlen und zur Seite stellen. Das Olivenöl mit dem Harissa und Salz mischen und die Auberginenhälften damit bepinseln. 30 Minuten marinieren. Anschliessend die Füllung in die Auberginen geben und 25 Minuten bei 150 Grad im Ofen backen. Das Auberginen-Fruchtfleisch fein pürieren und mit dem restlichen Knoblauch im Olivenöl anbraten. Auskühlen lassen.

Zutaten Tahini-Joghurt-Dip

- 240 g Nature-Joghurt
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Sumach-Gewürz
- 2 EL Tahini-Paste
- 1 TL Knoblauch, fein gehackt
- 1 Prise Salz

Zubereitung Tahini-Joghurt-Dip

Das Auberginen-Püree mit dem Joghurt, Zitronensaft, Sumach und der Tahini-Paste mischen und mit Salz abschmecken. Zwei gefüllte Auberginen anrichten, etwas Joghurt-Dip darauf geben und mit Rucola, Pfefferminze und Granatapfelkernen garnieren.