



Auberginen mit Couscous-Gemüsefüllung auf Tomatenkompott

Zutaten (für vier Personen)

2 Auberginen
150 g Couscous
150 ml Gemüsebrühe
je 60 g feine Würfel von Paprika (bunt), Karotten, Zucchini, Champignons und Egerlingen
3 EL Aiwar
1/4 Bund frische Minze
100 g veganer, geriebener Käseersatz
2 EL Olivenöl

80 g Zwiebelwürfel
1 EL brauner Zucker oder Agavendicksaft
200 ml Tomatensaft
3 Tomaten, in Würfeln
1 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

Zubereitung (circa 35 Minuten)

Auberginen waschen, trocknen, längs halbieren, mit kleinem Messer aushöhlen und das Ausgeschnittene fein würfeln. Couscous mit heißer Gemüsebrühe im Verhältnis 1 zu 1 angießen und etwa zehn Minuten quellen lassen.

Auberginen in leicht sprudelndem Salzwasser kurz blanchieren und trocken tupfen. Feine Würfel von Auberginen, Paprika, Karotten, Zucchini, Champignons und Egerlingen in heißem Olivenöl kurz ansautieren, dann mit dem vorbereiteten Couscous gut vermengen. Aiwar untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas klein geschnittene Minze unterheben. Auberginen in heißem Olivenöl kurz anbraten, danach mit der Couscous-Gemüsemischung füllen, obenauf mit veganem, geriebenem Käseersatz bestreuen, in eine Pfanne setzen und im vorgeheizten Backofen bei circa 250 Grad Oberhitze kurz überbacken.

Zwiebeln in heißem Olivenöl glasig angehen lassen, braunen Zucker oder Agavendicksaft zufügen, mit Tomatensaft angießen, Tomatenwürfel zugeben und unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Als Spiegel auf flachem Teller anrichten, Aubergine daraufsetzen und das Ganze mit Minze garnieren.

Nährwerte pro Person

374 kcal – 11 g Fett – 26 g Eiweiß – 54 g Kohlenhydrate – 4,5 BE

Dieses Gericht ist vegan.