▪ Die Küchenschlacht – Menü am 26. Januar 2022 ▪
Vegetarische Küche mit Mario Kotaska

Jennifer Schönrock

Gebackene Aubergine mit Dattel-Couscous und Minz-Joghurt

Zutaten für zwei Personen

Für die gebackene Aubergine:
2 Auberginen à ca. 400 g
4 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Auberginen waschen, trockentupfen und längs halbieren (auch den Stiel). Fruchtfleisch mit einem Küchenmesser erst rundherum einschneiden, dabei ca. 0,5 cm Rand lassen. Dann in Würfel schneiden, dabei auf keinen Fall die Schale mit durchschneiden. Fruchtfleisch mit einem Esslöffel von der Schale lösen und die Würfel etwas kleiner schneiden. Auberginenwürfel beiseitelegen.

Auberginenhälften mit der ausgehöhlten Seite nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.

Hälften mit je 1 EL Öl bestreichen, mit Salz bestreuen und im heißen Ofen ca. 25 Minuten backen.

Für den Couscous:
200 g Couscous
125 g getrocknete Softdatteln
1 Granatapfel
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
6 EL Mandeln mit Haut
1 EL weiche Butter
200 ml Gemüsefond
1 TL gemahlener Zimt
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
2 TL Cayennepfeffer
Neutrales Öl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel und Knoblauch abziehen. Zwiebel fein würfeln. Knoblauch fein hacken. Mandeln grob hacken und in einer großen Pfanne ohne Fett unter Wenden rösten. Herausnehmen. 4 Esslöffel Öl in der verwendeten Pfanne erhitzen. Auberginenwürfel (s.o.) darin unter Wenden 5–6 Minuten goldbraun braten. Zwiebel und Knoblauch zufügen. Mit Salz, Pfeffer, Zimt, Kreuzkümmel und Cayennepfeffer würzen und ca. 1 Minute weiterbraten. Pfanne vom Herd nehmen.

Datteln fein würfeln. Couscous in eine große Schüssel geben. 200 ml Gemüsefond aufkochen und über den Couscous gießen. Ca. 5 Minuten quellen lassen. Danach Butter mit einer Gabel unter den Couscous rühren, dabei den Couscous etwas auflockern.

Granatapfel halbieren und die Kerne über einer großen Schüssel mit einem Holzlöffel herausklopfen.

Gebratene Auberginenwürfel, Datteln und die Hälfte der Mandeln mit Couscous vermengen. Couscous-Mischung in die gebackenen Auberginenhälften füllen, mit übrigen Mandeln und Granatapfelkernen bestreuen.

Für den Minz-Joghurt:
250 g Vollmilchjoghurt
½ Bund Minze
1 Zitrone
2 TL Agavendicksaft
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Joghurt mit Salz und Pfeffer würzen. Minze abbrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen und grob hacken. Unterrühren. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Joghurt mit Zitronensaft und Agavendicksaft abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.