Rezept

Ofengebackene Aubergine mit Tomaten-Couscous

Ein Rezept von Ofengebackene Aubergine mit Tomaten-Couscous, am 09.05.2024

Zutaten

1	Knoblauchzehe
1 1/2 EL	Olivenöl
1	große Aubergine (ca. 500 g)
1 TL	Zucker
80 g	Instant-Couscous
2 TL	Tomatenmark
2 Stiele	glatte Petersilie
150 g	Joghurt (1,5 % Fett)
	Salz
1/4 TL	Cayennepfeffer
300 g	Kirschtomaten
1	Schalotte
1 TL	Ras el Hanout
125 ml	Gemüsebrühe
2 Stiele	Minze
	Backpapier für das Backblech

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 320 kcal

Zubereitung

1. Backofen auf 175° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Knoblauch schälen, fein hacken und mit ¼ TL Salz zerdrücken. 1 EL Öl mit Cayennepfeffer und dem Knoblauch-Salz verrühren.

2. Die Aubergine waschen, putzen, trocken reiben und längs halbieren. Das Fruchtfleisch mit einem scharfen Messer ca. 5 mm tief rautenförmig einritzen, auch entlang der Schale einschneiden. Die Schnittflächen mit der Öl-Mischung bestreichen. Die Tomaten waschen, trocken reiben und halbieren, dabei die Stielansätze entfernen. Die Schnittflächen mit etwas Salz und dem Zucker bestreuen.

3. Die Aubergine und Tomaten auf das Backblech legen und im Backofen (Umluft ist ungeeignet) ca. 1 Std. backen, bis die Auberginenhälften gegart und butterzart sind.

4. Die Schalotte schälen und fein würfeln. Den Couscous mit Ras el Hanout und ¼ TL Salz mischen. Das restliche Öl in einem Topf erhitzen, die Schalotte darin glasig dünsten. Das Tomatenmark dazugeben und unter Rühren mitrösten, bis es duftet.

5. Den Couscous dazugeben und kurz mitrösten, dann mit der Brühe ablöschen. Alles aufkochen, den Topf vom Herd nehmen und den Couscous zugedeckt in ca. 5 Min. ausquellen lassen. Inzwischen die Petersilie und Minze waschen und trocken tupfen. Die Petersilie hacken. Die kleinen Minzeblätter ganz lassen und beiseitelegen, den Rest fein hacken. Die gehackte Minze mit Petersilie, 1 Prise Salz und dem Joghurt verrühren.

6. Den Couscous mit einer Gabel auflockern. Ein paar gebackene Tomaten untermischen. Den Couscous neben den Auberginenhälften und den restlichen Tomaten anrichten und mit Minzeblättchen garnieren. Den Minzjoghurt extra dazu servieren.