Rezept

Auberginen-Couscous-Pfanne mit Feta

Ein Rezept von Auberginen-Couscous-Pfanne mit Feta, am 24.05.2025

Zutaten

50 g	Instant-Couscous
½	kleine Aubergine (ca. 100 g)
130 g	Kichererbsen (aus der Dose)
	Pfeffer
½ TL	Ras-el-Hanout (arabische Gewürzmischung)
2 Stiele	Petersilie
	Salz
1	Schalotte
2 EL	Olivenöl
1 - 2 EL	Zitronensaft
50 g	Feta

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Person | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 595 kcal, 31 g F, 22 g EW, 55 g KH

Zubereitung

1. Couscous und ¼ TL Salz in eine Schüssel geben. 50 ml Wasser aufkochen, über den Couscous gießen und zugedeckt ca. 5 Min. quellen lassen. Inzwischen die Aubergine waschen, putzen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Schalotte schälen, halbieren und in feine Spalten schneiden. Kichererbsen in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen.

2. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen, Auberginenwürfel darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. anbraten. Schalotten und Kichererbsen dazugeben und 2 Min. mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Couscous mit dem übrigen Öl in die Pfanne geben, ca. 2 Min. mitbraten. Mit Zitronensaft und Ras el Hanout würzen.

3. Den Feta grob zerpflücken. Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und in grobe Stücke zupfen. Die Couscous-Mischung auf einem Teller anrichten, mit Petersilie und Feta bestreuen. Dazu schmeckt Sahnejoghurt, verrührt mit etwas Harissapaste.