

Rezept

Auberginen mit Couscous-Dattel-Füllung

Ein Rezept von Auberginen mit Couscous-Dattel-Füllung, am 17.06.2026

Zutaten

| | |
|--|--|
| 35 g getrocknete Tomaten | 175 ml Gemüsebrühe |
| 100 g Couscous (instant) | 150 g Zwiebeln |
| 75 g Datteln Salz | 1 Bio-Orange |
| 2 EL Olivenöl + Öl für die Form | 2 Auberginen (à 400-500 g) schwarzer Pfeffer |
| 1 TL Paprikapulver delikatesse (ersatzweise edelsüß) ½ TL Cayennepfeffer | ½-1 TL Ceylon-Zimt |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion**
Ca. 235 kcal, 9 g F, 6 g EW, 35 g KH

Zubereitung

1. Die getrockneten Tomaten mit heißem Wasser übergießen und mind. 30 Min. einweichen. Inzwischen die Brühe zum Kochen bringen, den Couscous einstreuen und zugedeckt in 5 Min. ausquellen lassen. Die Zwiebeln schälen und klein würfeln. Die Datteln entkernen und klein schneiden. Die Orange heiß waschen und abtrocknen. Die Schale abreiben, den Saft auspressen.
2. Reichlich Wasser zum Kochen bringen und salzen. Die Auberginen waschen, mit dem Sparschäler längs dünne Streifen der Schale abziehen, sodass ein Streifenmuster entsteht. Die Auberginen quer in 4 Stücke schneiden, und das Innere bis auf den Boden und einen 2 cm dicken Rand aushöhlen. Die Auberginenstücke im Salzwasser 1-2 Min. blanchieren, dann eiskalt abschrecken und mit Küchenpapier trocken tupfen.
3. Den Ofen auf 200° (180° Umluft) vorheizen. Die Zwiebeln im Öl glasig dünsten. Das Innere der Auberginen klein schneiden und zugeben, unter Rühren 3-4 Min. braten. Die eingeweichten Tomaten ausdrücken und klein schneiden. Tomaten und Couscous zu den Auberginen geben und mitbraten. Den Orangensaft zugeben und einkochen. Die Datteln untermischen. Mit Salz, Pfeffer, Paprika, Zimt, Cayennepfeffer und Orangenschale pikant würzen.
4. Eine ofenfeste Form mit etwas Öl ausstreichen. Die Füllung in die ausgehöhlten Auberginenstücke geben und mit einem Löffel festdrücken. Die Auberginen im heißen Ofen (Mitte) 10-15 Min. backen.