Rezept

Couscousauflauf mit Joghurt-Schafkäse-Guss

Ein Rezept von Couscousauflauf mit Joghurt-Schafkäse-Guss, am 17.06.2025

Zutaten

200 g	Instant-Couscous
1 EL	Butter
1	Aubergine (ca. 350 g)
4 EL	Olivenöl
700 g	Fleischtomaten
250 g	Schafkäse (Feta)
1 TL	Mehl
1 EL	getrockneter Oregano
1	1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel
	Salz
2	Zucchini (ca. 300 g)
2	Knoblauchzehen
	Pfeffer
	1/2 Bund Minze
2	Eier
300 g	Joghurt
	1/2 TL Chilipulver
	Butter für die Form

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 600 kcal

Zubereitung

1. Den Couscous mit 400 ml kochendem Wasser übergießen und salzen. Zugedeckt bei sehr schwacher Hitze ca. 10 Min. quellen lassen. Die Butter unterrühren, vom Herd nehmen und zugedeckt weitere 10 Min. quellen lassen.

2. Inzwischen Zucchini und Aubergine waschen, putzen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen, 1 Zehe hacken. 2 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Auberginen und die Hälfte der Knoblauchwürfel darin anbraten, salzen und pfeffern. Herausnehmen.

3. Wieder 2 EL Öl erhitzen und die Zucchini mit den übrigen Knoblauchwürfeln darin anbraten. Salzen und pfeffern. Tomaten waschen und in kleine Würfel schneiden, dabei die Stielansätze entfernen. Minze waschen, trocken schütteln und hacken. Schafkäse mit einer Gabel zerdrücken.

4. Den Backofen auf 200° vorheizen, die Form fetten. Die Eier und das Mehl mit dem Schneebesen gut verquirlen. Joghurt und die Hälfte Schafkäse unterrühren, die restliche Knoblauchzehe dazupressen. Mit Salz, Pfeffer und je der Hälfte Minze, Oregano, Chili und Kreuzkümmel würzen.

5. Das Gemüse mit der Hälfte Tomaten, übriger Minze, Oregano, Chili, Kreuzkümmel und Schafkäse mischen. Die Hälfte Couscous in die Form füllen, darauf das Gemüse verteilen. Die zweite Hälfte Couscous darübergeben und mit den übrigen Tomaten bestreuen. Mit der Joghurtcreme übergießen und im heißen Ofen (Mitte, Umluft 180°) 30-35 Min. garen.