

Rezept

Gebackene Aubergine mit Couscous und Tahin

Ein Rezept von Gebackene Aubergine mit Couscous und Tahin, am 20.04.2024

Zutaten

1 große Aubergine (400 g)	2 EL Olivenöl
3 TL Garam Masala (indische Gewürzmischung, ersatzweise Currypulver)	Salz
50 g Couscous	15 g Pinienkerne
3 TL Honig	1 Zitrone
200 g griechischer Joghurt	½ Bund Petersilie
	1 EL Tahin (Sesampaste)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 440 kcal, 10 g EW

Zubereitung

1. Den Backofen auf 240° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Aubergine waschen, halbieren, mit den Schnittseiten nach unten auf das Blech legen und die Hälften kreuzweise einschneiden, aber nicht durchschneiden. Das Öl mit 2 TL Garam Masala und etwas Salz vermischen und die Auberginenhälften damit bestreichen, vor allem auch in den Einschnitten. Auberginen im Ofen (Mitte) 15 Min. backen, dabei in den letzten 2 Min. die Pinienkerne mit auf das Backblech geben und mitrösten.
2. Inzwischen Couscous in eine Schüssel füllen und 100 ml warmes Wasser aus der Leitung dazugeben. Die Zitrone auspressen und den Zitronensaft ebenfalls zum Couscous geben, restliches Garam Masala und 1 TL Honig dazugeben. Alles verrühren und kräftig mit Salz abschmecken. Beiseitestellen und ziehen lassen. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und klein hacken.
3. Das Backblech mit den Auberginenhälften aus dem Ofen nehmen. Die Ofenhitze auf 200° reduzieren. Die Pinienkerne in ein Schälchen umfüllen. Die Auberginenhälften vorsichtig umdrehen, sie sind sehr heiß. Mit Hilfe von zwei Gabeln das weiche Fruchtfleisch auslösen, zum Couscous geben und alles gründlich vermengen. Die Auberginen-Couscous-Masse zurück in die Auberginenschalen füllen und im Ofen (Mitte) weitere 5 Min. backen.
4. Für die Sauce den Joghurt mit Tahin und dem restlichen Honig vermengen und leicht mit Salz abschmecken. Die Auberginen auf zwei Teller verteilen, die Sauce darübergeben und beides mit der Petersilie und den Pinienkernen bestreuen und servieren.