

Geschmorte Auberginen

mit Beluga-Linsen und Minz-Couscous

– Bio Kochbox KW 26



Geschmorte Auberginen

mit Beluga-Linsen und Minz-Couscous



MENGENHINWEIS:

- Für 1 Portion die Mengen halbieren
- Für 4 Portionen die Mengen verdoppeln

Für 2 Portionen:

- 2 Auberginen
- 120 g Couscous
- 1 rote Zwiebel
- 1 Zitrone
- 300 ml Gemüsefond
- 1 Handvoll Minze
- 1 Handvoll Petersilie

Eigener Vorrat:

- Salz, Pfeffer
- 120 g Beluga-Linsen
- 2 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Tomatenmark
- Kreuzkümmel

Zubereitung:

Die Beluga-Linsen werden gründlich gewaschen und in Wasser bissfest gekocht. Die Auberginen werden gewaschen, trockengetupft, längs halbiert und das Fruchtfleisch rautenförmig eingeschnitten, ohne die Schale zu verletzen. Die rote Zwiebel und die Knoblauchzehe werden geschält und fein gehackt. Die Zitrone wird heiß gewaschen, trockengerieben, die Schale fein abgerieben und etwas Saft ausgepresst. Die Minze und die Petersilie werden gewaschen, trocken geschüttelt und fein geschnitten. Die Auberginhälften werden mit Olivenöl eingerieben, gesalzen und im Ofen geröstet, bis das Fruchtfleisch weich und goldbraun ist. In einer Pfanne werden Zwiebel und Knoblauch in etwas Öl angeschwitzt, Tomatenmark und eine Prise Kreuzkümmel kurz mitgeröstet und dann die gegarten Linsen untergehoben. Diese Mischung wird mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und einem Teil der Kräuter abgeschmeckt. Der Couscous wird mit heißer Brühe übergossen, quellen gelassen und anschließend mit einer Gabel aufgelockert. Danach werden Zitronenschale und die restlichen Kräuter untergemischt. Die weichen Auberginen werden auf Tellern angerichtet, mit den würzigen Linsen gefüllt und zusammen mit dem Minz-Couscous serviert.