

Auberginenröllchen mit Couscous

VORBEREITEN

30
Min.

ZUBEREITEN

10
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Portionen

2 Auberginen
Salz
Olivenöl zum Anbraten

Für die Füllung

1 Esslöffel Olivenöl
1 Teelöffel gemahlener Koriander
1 Teelöffel Kreuzkümmel
150 g Instant-Couscous
2 Möhren
150 g Feta
250 ml Gemüsebrühe
1/2 Zitrone
1/2 Bund Petersilie
Salz, Pfeffer

Aufgerollt und weggesnackt - klingt nach einer fettigen Sache. Ist aber eigentlich ganz schön frisch, veggie und lecker: Luftig-lockerer Couscous mit Feta kommt versteckt in Auberginenröllchen auf deinem Buffet ganz groß raus.

- 1 -

Auberginen längs in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Auf Küchenpapier auslegen, ohne dass sich die Scheiben überlappen. Mit Salz bestreuen und ca. 30 Minuten ziehen lassen.

- 2 -

Für die Füllung Olivenöl in einem Topf erhitzen. Koriander und Kreuzkümmel einrühren und kurz anbraten. Couscous hinzufügen und ca 1 Minute anrösten. Mit Gemüsebrühe ablöschen, Hitze reduzieren und Couscous ca. 5 Minuten quellen lassen. Gelegentlich umrühren.

- 3 -

Möhren schälen und mit einer groben Reibe raspeln. Feta in kleine Würfel schneiden. Petersilie grob hacken. Zitrone auspressen und Saft beiseitestellen.

- 4 -

Auberginenscheiben mit Küchenpapier abtupfen und von beiden Seiten mit Olivenöl bestreichen. In einer heißen Grillpfanne 2-3 Minuten anbraten, bis sie weich sind.

- 5 -

Couscous mit Möhren, Feta und Petersilie vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Auberginenscheiben jeweils mit etwas Füllung belegen und aufrollen. Mit Zahnstochern ggf. fixieren.