

Gegrillte Aubergine mit Couscous und Dattelcreme

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

35
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Portionen

Für die Auberginen

2 Auberginen
2 Esslöffel Pflanzenöl
1 Esslöffel Salz

Für den Couscous

50 g Instant Couscous
50 ml Gemüsebrühe
1/4 Teelöffel Kreuzkümmel
1/2 Teelöffel Zimt
1/2 Bund Minze
1/2 Bund Petersilie
Salz
2 Esslöffel Olivenöl

Für die Dattelcreme

6 Softdatteln (entsteint)
1/2 Knoblauchzehe
1/4 rote Chilischote
100 g Crème Fraîche
100 g Frischkäse
Salz, Pfeffer

Zum Servieren

1/2 Granatapfel
50 g Pinienkerne
1/2 Bund Minze
1/2 Bund Petersilie
1 Esslöffel Olivenöl
2 Esslöffel Tahini
Salz, Pfeffer

Besonderes Zubehör

Grill oder Grillpfanne
Stabmixer

Portion frische Kräuter - so fühlt sich deine Aubergine pudelwohl auf dem Teller.

- 1 -

Strunk der Auberginen abschneiden. Auberginen in Scheiben schneiden, in ein Sieb legen, mit Salz bestreuen und 15 Minuten ziehen lassen.

- 2 -

Für die Dattelcreme Datteln grob hacken. Knoblauch schälen und grob zerkleinern. Kerne der Chili entfernen und Schote fein hacken. Alles zusammen mit Crème Fraîche in einen Food Processor oder Mixer geben und zu einer homogenen Creme mixen. Frischkäse unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Fertige Creme kaltstellen.

- 3 -

Für den Couscous Gemüsefond aufkochen, heiß über den Couscous gießen und verrühren. Abdecken und 15 Minuten ziehen lassen. Minze und Petersilie von den Stielen zupfen, fein hacken und zusammen mit Olivenöl, Zimt und Kreuzkümmel unter den Couscous rühren. Mit Salz abschmecken.

- 4 -

Grill oder Grillpfanne erhitzen. Auberginenscheiben gründlich mit Küchenpapier trockentupfen und von beiden Seiten mit Pflanzenöl einpinseln. Portionsweise 2-3 Minuten grillen, bis Grillstreifen entstehen. Dabei hin und wieder wenden.

- 5 -

Gegrillte Aubergine ist immer eine gute Idee. Besonders dann, wenn du sie mit Tahini, Granatapfel und Pinienkernen toppst und mit fluffigem Couscous und Dattelcreme servierst. Dazu noch eine ordentliche

Zum Servieren Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett kurz goldbraun anrösten. Kerne aus dem Granatapfel lösen.

Gegrillte Aubergine mit Couscous und Dattelcreme

Minze und Petersilie von den Stielen zupfen und grob hacken. Auberginenscheiben auf einem Teller anrichten. Mit Olivenöl und Tahini beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und Couscous darüber verteilen. Mit Minze, Petersilie, Granatapfel und Pinienkernen garnieren. Mit Dattelcreme servieren.

