



Auberginen mit Dattel-Mandel Couscous

Auberginen mit Dattel-Mandel Couscous

3 Auberginen (à ca. 400 g)

7 Esslöffel Liakada Natives Olivenöl extra 0,5 L

1 Zwiebel, gewürfelt

3 Knoblauchzehen, fein gehackt

150 g Datteln, getrocknet

80 g Mandelkerne, grob gehackt

250 g Al Amier Couscous

500 g Sojajoghurt

Nach Belieben Granatapfelkerne

1 Bündel Minze

1 Teelöffel Zimt

1 Teelöffel Lien Ying Kreuzkümmel gemahlen

Etwas Salz & Pfeffer

Auberginen mit Dattel-Mandel Couscous

1.

Ofen auf 200°C (Umluft) vorheizen.

Gesamtzeit: 50 min

Schwierigkeitsgrad: mittel

Portionen: 6 Personen

Auberginen waschen und längs halbieren. Aushöhlen und dabei einen ca. 1 cm dicken Rand lassen. Die Hälften auf ein Backblech (mit Backpapier) legen, mit 3 EL Öl bestreichen und mit Salz würzen. Ca. 25 min. backen.

Auberginenfruchtfleisch und Datteln fein würfeln.
Mandeln in einer Pfanne rösten.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Auberginenwürfel darin 5–6 min. goldbraun braten. Zwiebel und $\frac{2}{3}$ Knoblauch kurz mitbraten. Mit Salz, Pfeffer und Zimt und Kreuzkümmel würzen. Datteln dazugeben.

Couscous nach Packungsanleitung zubereiten.
Währenddessen Joghurt und Rest Knoblauch verrühren.
Mit Salz und Pfeffer würzen.

Auberginenwürfel mit Couscous und Mandeln mischen, abschmecken und in die Auberginenhälften füllen.
Joghurt darübergerben und mit grob gehackter Minze und den Granatapfelkernen garnieren.