



Auberginen mit Couscous

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.
Gratinieren: ca. 20 Min.

leicht

200 g Couscous

2 dl Gemüsebouillon, siedend

1 Zitrone, nur 3 Esslöffel Saft

4 Auberginen (je ca. 250 g)

2 Esslöffel Olivenöl

¼ Teelöffel Salz

Olivenöl zum Braten

300 g Hackfleisch (z. B. Rind oder Lamm)

1 Zwiebel, fein gehackt

1 Knoblauchzehe, gepresst

2 dl Gemüsebouillon

½ Teelöffel Salz

wenig Pfeffer

Butterflöckli

1. Couscous in eine Schüssel geben, Bouillon und Zitronensaft darübergiessen, mischen, Couscous zugedeckt ca. 5 Min. quellen lassen.
2. Auberginen mit dem Stiel längs halbieren, mit einem Löffel bis auf einen ca. 1 cm breiten Rand aushöhlen. Inneres fein hacken, für die Füllung beiseite stellen. Auberginenhälften innen mit Öl bestreichen, salzen, in ein mit Backpapier belegtes Blech stellen.
3. Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Fleisch portionenweise anbraten, herausnehmen. Hitze reduzieren, Zwiebel, Knoblauch und beiseite gestelltes Aubergineninneres ca. 3 Min. andämpfen. Bouillon dazugiessen, aufkochen. Fleisch wieder begeben, Hitze reduzieren, ca. 10 Min. zugedeckt köcheln, würzen.
4. Die Hälfte des Couscous daruntermischen, Masse in die vorbereiteten Auberginen füllen, restliches Couscous und Butterflöckli darauf verteilen.

Gratinieren: ca. 20 Min. in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

Pro Person: 21 g Fett, 24 g Eiweiss, 49 g Kohlenhydrate, 2022 kJ (483 kcal)