

Dinkelvollkorn-Couscous, Auberginen, Lauchzwiebeln

Für zwei Personen

Für die Auberginen:

2 Auberginen, à ca. 300 g 4 EL Olivenöl 4 TL Baharat
Salz

Für den Couscous:

125 g Dinkelvollkorn-Couscous 125 g Heidelbeeren 4 Frühlingszwiebeln
1 kleine Salzzitrone, à 40 g 1 Zitrone 5 Zweige glatte Petersilie
5 Zweige marokkanische Minze 2 EL Pinienkerne 2 EL kräftiger Honig
1 EL Sojasauce 1 EL Butter 2 TL Chakalaka-Gewürz
1 TL Harissa 1 TL Piment d'Espelette 2 EL Sonnenblumenöl
1 EL Olivenöl Salz

Für den Joghurt:

1 kleine Gurke 150 g Magermilchjoghurt 1 Zweig Minze
Salz

Für die Auberginen:

Den Backofen auf 230 Grad Umluft vorheizen.

Auberginen waschen, putzen, längs vierteln und in 3 cm große Stücke schneiden. Mit Olivenöl mischen, mit Salz und Baharat würzen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Im Backofen auf der zweiten Schiene von unten 20 Minuten rösten.

Für den Couscous:

Couscous mit Salz und Chakalaka in einer Schüssel mischen und mit 125-150 ml kochendem Wasser überbrühen. Zugedeckt 10 Minuten quellen lassen. Petersilie und Minze von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Couscous mit der Gabel auflockern, Kräuter und Sonnenblumenöl und Butter untermischen. Zitrone halbieren und auspressen und Couscous mit Zitronensaft, Salz, Harissa und Chakalaka abschmecken.

Heidelbeeren waschen und verlesen. Frühlingszwiebeln putzen und das weiße und hellgrüne schräg in 1 cm breit Ringe schneiden. Salzzitrone in feine Würfel schneiden, dabei die Kerne entfernen.

Olivenöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen, Frühlingszwiebeln bei mittlerer Hitze anbraten und herausnehmen. Honig und Sojasauce in derselben Pfanne erhitzen. Salzzitrone, Frühlingszwiebeln, Heidelbeeren und Auberginen aus dem Ofen zugeben und schwenken.

Pinienkerne leicht in einer anderen Pfanne anrösten.

Couscous mit der Auberginen-Beeren-Mischung anrichten und mit Harissa und Pinienkernen bestreuen.

Für den Joghurt:

Gurke schälen und längs halbieren. Gurkenhälften mit einem Teelöffel entkernen. Das Fruchtfleisch grob raspeln, leicht salzen und auf einem Sieb abtropfen lassen. Joghurt und etwas Salz in einer kleinen Schale glattrühren, die Gurke mit den Händen ausdrücken und unterrühren.

Minze hacken und dazugeben. Abgedeckt beiseitestellen.

Cordula Pollok am 19. Oktober 2022