

## Gefüllte Aubergine mit Vollkorn Couscous

2 Portionen - einfach - schnell

### Zutaten:

- 2 Auberginen
- 1 kleine Zucchini
- 1 kleine Zwiebel
- 1-2 Knoblauchzehen
- 5-6 Cocktailtomaten
- ½ Paprika, gelb, ½ Paprika rot
- 1 Zitrone
- 150g Bio- Vollkorn Couscous
- Salz, Pfeffer, Chili nach Geschmack
- 1-2 EL Italienische Kräuter nach Geschmack
- Olivenöl
- 200g Parmesan, gerieben

### Zubereitung:



- Couscous in einem Sieb kalt abspülen, nach Packungsleitung zubereiten, abseihen und ausdampfen lassen
- Auberginen waschen, putzen und längs halbieren
- Zucchini waschen und in kleine Stücke schneiden
- Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen und dabei einen 1/2 cm breiten Rand stehen lassen
- Das Fruchtfleisch klein schneiden und in einer Schüssel mit 1 EL Zitronensaft mischen
- Tomaten waschen und vierteln, Paprika putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden
- Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken
- Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel, Knoblauch und Paprika bei mittlerer Hitze etwa 3 Minuten andünsten, Auberginen- und Zucchinistücke hinzufügen, 2 Minuten mitbraten und mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken
- Den Couscous mit einer Gabel auflockern und unter die Gemüsemischung in die Pfanne geben
- Mit Kräutern abschmecken
- Die Auberginhälften damit füllen und in eine befettete ofenfeste Form geben
- im vorgeheizten Backofen bei 180°C (Umluft) auf mittlerer Schiene in 20–25 Minuten weich backen

### Zubereitung Parmesan Chip:

- Das Backrohr auf 200 Grad vorheizen
- Den geriebenen Parmesan mit einem Löffel kleine Häufchen auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech machen und etwas flach drücken - Im Backrohr etwa 10 Minuten backen

### Zubereitung Ofentomaten:

- 3 EL Olivenöl, 2 EL Balsamicoessig, 1 EL Honig, Salz, Pfeffer vermischen
- Die gewaschenen Cocktailtomaten (mit Rispe) in eine feuerfeste Form oder Backblech legen und mit der Marinade gut beträufeln
- Im vorgeheizten Ofen bei 200°C (Grillfunktion) etwa 15 min. garen

**TIPP: für eine gutenfreie Variante einfach den Couscous durch Quinoa austauschen!**

VIEL SPASS BEIM NACHKOCHEN!