

Biolandhof Agena/Dreyer GbR

Hagenpolder 1 26736 Krummhörn
04920 / 318

info@biolandhof-agena.de
www.biolandhof-agena.de



Auberginen mit Dattel- Mandel-Couscous und Minze

2 große Auberginen

3 EL Olivenöl
Meersalz, grob

1 kleine Zwiebel
2 Knoblauchzehen
100 g Softdatteln, getrocknet
50 g Mandelkerne

4 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer, Zimt, Cumin
160 g Couscous
330 g Joghurt
Minze

Den Backofen auf 200°C vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen.

waschen, trocken tupfen und längs halbieren. Mit einem Esslöffel grob aushöhlen.

Auberginenhälften auf das Backblech legen, mit bestreichen und mit

würzen. Ca. 25 Minuten backen. Auberginenfruchtfleisch klein würfeln.

und
schälen und fein würfeln.

ebenfalls fein würfeln.

grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten, herausnehmen.

in der Pfanne erhitzen. Auberginenwürfel goldbraun anbraten. Zwiebeln und 2/3 Knoblauch kurz mitbraten. Mit

würzen. Datteln unterheben.

nach Packungsanweisung zubereiten.

mit Rest Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen.

waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und grob hacken. Auberginenwürfel, Couscous und

Mandeln mischen, nochmals abschmecken. Die

Auberginenhälften damit befüllen. Joghurt darauf geben und mit Minze bestreuen. Guten Appetit!