



3

Couscous mit Aubergine



Zubereitungszeit
30 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1
- Den Couscous gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten. Dann mit Folie abdecken. Den Feta abtropfen lassen und mit Thymian, Rosmarin, Majoran und Pfeffer vermengen. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Aubergine bei hoher Hitze 5 Min. goldbraun und gar braten. In der Zwischenzeit Petersilie, Essig, Knoblauch und das restliche Öl zu einem Dressing vermengen. Das Wokgemüse in einer anderen Pfanne 5 Minuten anbraten. Die Aubergine mit dem Dressing vermengen. Den Couscous mit einer Gabel auflockern. Das Gemüse sowie Pfeffer und evtl. Salz unterrühren. Mit Feta- und Auberginewürfeln garnieren.

Zutaten

- ☐ 1 Schöpflöffel Vollkorn-Couscous
- ☐ 90-100 g Feta in Öl
- ☐ ½ Aubergine, in 1x1 cm Würfeln
- ☐ ½ Bund glatte Petersilie, fein geschnitten
- ☐ 1 EL Balsamicoessig
- ☐ 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- ☐ 100 g Italienisches Wokgemüse
- ☐ 2 EL Olivenöl
- ☐ Thymian
- ☐ Rosmarin
- ☐ Majoran
- ☐ Salz
- ☐ Pfeffer

Nährwerte pro Person

Energie	606 kcal
Kohlenhydrate	24 g
Fett	46 g
Eiweiß	19 g