3 Vegetarisch

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**