

Auberginenschiffchen gefüllt mit Couscous und mit Fetakäse gratiniert

Zutaten für 10 Personen:

5 große Auberginen
400 g Couscous Gries
4 EL Tomatenmark
½ Liter Gemüsebrühe
4 Schalotten in kleine Würfeln geschnitten
250 g Champignons
200 g Cherrytomaten halbiert
3 Knoblauchzehen fein gehackt
Rapsöl
Oliven Öl
Saft einer Zitrone
Kurkumapulver
400 g Fetakäse
Frische Kräuter: Petersilie / Schnittlauch
Salz / Pfeffer

Zubereitung:

Couscous Gries in einem Topf mit Deckel in etwas Rapsöl glasig anschwitzen, so dass der Couscous richtig heiß wird. Gemüsebrühe mit Kurkumapulver und 2 EL Tomatenmark aufkochen und zum Couscous geben. Deckel auf den Topf, vom Herd runternehmen und ca. 4 Minuten ziehen lassen. Mit einer Gabel den Couscous auflockern.

Die Auberginen der Länge nach halbieren und mit einem Löffel vorsichtig aushöhlen, so dass rundherum 1 cm Rand bestehen bleibt. Das Fruchtfleisch klein schneiden und zusammen mit etwas Olivenöl, den Schalotten, den Champignons, den Tomatenhälften, 2 EL Tomatenmark und dem Knoblauch in einer Pfanne anschwitzen. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Kurkuma würzen. Den Fetakäse in kleine Würfel schneiden und zu Hälfte davon zusammen mit dem Couscous und den Zitronensaft unter die Auberginenmasse mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss die gehackten Kräuter unterheben, die Auberginen damit füllen und den restlichen Fetakäse oben drauf verteilen. Diese dann in eine Auflaufform legen, mit ein paar Tropfen Olivenöl beträufeln und dann für 40 bis 45 Minuten bei 180° backen.

Anrichten:

Am besten lassen sich die Auberginenschiffchen mit einem frischen Salat kombinieren. Dazu empfehle ich einen Kopfsalat gemischt mit Gartenkresse und Radieschen-Scheiben.