



Leichter kochen,
besser essen!



KW31
2015



Bunter Couscous-Salat mit gebackener Aubergine, Paprika und Basilikum-Minz-Mozzarella

Ein Couscous-Salat passt nicht nur prima zu einem Grillabend, sondern besteht mit den richtigen Zutaten auch als Hauptgericht. In diesem Fall sind Auberginen und Mandeln die richtigen Zutaten, die zudem für sekundäre Pflanzenstoffe und essenzielle Fettsäuren sorgen und satt machen. Guten Appetit!

30 min.

Stufe 2



Aubergine



Paprika, rot



Couscous



Mozzarella



Zitrone



Chilischote



Minze / Basilikum



Rucola



Mandeln



Kirschtomaten

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Aubergine	1	2
Paprika, rot	1	2
Couscous 1)	150 g	300 g
Mozzarella 7)	125 g	250 g
Zitrone	1	2
Chilischote, rot ⊕	1/2	1
Minze / Basilikum	10 g	20 g
Rucola	50 g	100 g
Mandeln 8)	20 g	40 g
Kirschtomaten	200 g	400 g

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

- 1) Gluten 7) Lactose
8) Schalenfrüchte

Nährwerte pro Person

Kalorien: 648 kcal
Kohlenhydrate: 65 g
Fett: 29 g, Eiweiß: 27 g
Ballaststoffe: 12 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Olivenöl, Salz, Pfeffer, Gemüsebrühe, Butter, (Weißwein-)Essig, Zucker

Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, tiefes Backblech, Topf, Frischhaltefolie, Zitronenreibe und -presse, kleine Schüssel, Pfanne, Salatschüssel

2



1 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

2 **Aubergine** waschen und quer in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden. **Paprika** waschen, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Beides auf einem tiefen Backblech verteilen, mit 1 EL **Olivenöl** beträufeln und mit ein wenig **Salz** und **Pfeffer** würzen. 20–25 Min. unter gelegentlichem Wenden bräunlich und gar backen.

3



3 In einem Topf 100 ml Wasser und 100 ml **Gemüsebrühe** zum Kochen bringen. Dann vom Herd nehmen und den **Couscous** mit ½ EL **Olivenöl**, 1 TL **Butter** und etwas **Salz** und **Pfeffer** einrühren. Den Topf mit Frischhaltefolie überziehen und ca. 10 Min. ziehen lassen, bis der Couscous die Flüssigkeit vollständig aufgenommen hat.

4



4 **Mozzarella** abgießen und grob zerkleinern. **Zitrone** heiß abwaschen, Schale fein abreiben, dann entsaften. **Chilischote** waschen, entkernen und (nach gewünschter Schärfe) fein hacken. **Minze** und **Basilikum** waschen, trockenschütteln und fein hacken. In einer kleinen Schüssel **Mozzarella** mit ½ EL **Olivenöl**, **Zitronenabrieb**, **Chili**, **Minze** und **Basilikum** vermischen und bis zum Anrichten ziehen lassen. **Rucola** waschen und in einem Sieb abtropfen lassen.

6



5 In einer Pfanne **Mandeln** rösten, bis sie duften. Kurz abkühlen lassen und grob hacken. **Kirschtomaten** waschen und halbieren.

6 In einer großen Salatschüssel 2 EL **Zitronensaft** mit 2½ EL **Olivenöl**, 1 EL **Essig**, etwas **Salz**, **Pfeffer** und 1 Prise **Zucker** verrühren.

7 Nach der Ziehzeit **Couscous** mit einer Gabel ein wenig auflockern. **Kirschtomaten**, **Paprika**, **Aubergine**, **Rucola** und **Mozzarella-Mischung** sowie das **Dressing** dazugeben und vorsichtig gut miteinander vermischen. **Coucou-Salat** auf Tellern verteilen, mit **Mandeln** bestreuen und genießen!