

Couscous-Auberginen-Turm



EINKAUFSZETTEL

- 🍆 2 Auberginen
- 🍆 150g Couscous
- 🍆 Olivenöl
- 🍆 Gemüsebrühe
- 🍆 halbe Zitrone

Verfeinerung:

- 🍆 Gemüsereste wie Karotten, Zucchini, Paprika
- 🍆 Gewürze (z.B. Koriander, Petersilie und Kreuzkümmel)
- 🍆 Trockenfrüchte

ZUBEREITUNG

1. Auberginen waschen, in Scheiben schneiden und auf Küchenpapier auslegen. Mit Salz bestreuen und etwa 30 Minuten ziehen lassen.
2. Koriander und Kreuzkümmel in einem Topf erhitzen.
3. Anschließend den Couscous dazugeben, kurz anrösten und mit Gemüsebrühe ablöschen.
4. Couscous vom Herd nehmen und etwa fünf Minuten quellen lassen.
5. Das Gemüse nach Belieben wählen und klein schneiden. Den Saft der halben Zitrone auspressen und alles miteinander vermengen.
6. Die Auberginen-Scheiben in Olivenöl von beiden Seiten anbraten, bis sie weich sind.

Zum Anrichten: Zuerst einen Esslöffel Couscous auf einen Teller geben, mit dem Löffel platt drücken und eine Auberginen-Scheibe drauflegen und so weiter.

