



Leichter kochen,
besser essen!



6
KW29
2016

hellofresh.de | kundenservice@hellofresh.de

Griechisches Mandel-Auberginen-Ragout mit Basilikum-Couscous

Das antike Griechenland ist für seine Mythologien und Götter bekannt. Wir denken, dass dieses Ragout zu den etwas weniger bekannten Schätzen gehört. Der sanfte Geschmack der Tomaten wird getoppt von Mandeln und Auberginen. Dazu kommt der würzige Basilikum-Couscous. Guten Appetit!



40 min.



Stufe 2



gemahlene Mandeln



Aubergine



Basilikum



Couscous



Porree



rote Zwiebel



Tomatenmark



passierte Tomaten



Knoblauch



grüne Oliven



Feta

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Aubergine	1	2
Porree	1 Stange	2 Stangen
Knoblauch	¼	¼
rote Zwiebel	½	1
Couscous 1)	150 g	300 g
Tomatenmark	½ EL	1 EL
passierte Tomaten	1 Dose	2 Dosen
grüne Oliven	60 g	120 g
gemahlene Mandeln 8) 15)	25 g	50 g
Basilikum	2 Stängel	4 Stängel
Feta 7)	½	1

Verwende den Rest anderseitig.

Allergene

1) Gluten 7) Lactose
8) Schalenfrüchte
15) kann Spuren von Allergenen enthalten

Durchschnittliche Nährwerte pro Portion

Kalorien: 781 kcal
Kohlenhydrate: 71 g
Fett: 38 g, Eiweiß: 31 g
Ballaststoffe: 6 g

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

(Oliven-)Öl, Salz, Gemüsebrühe, Zucker, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, große Schüssel, Backpapier, Backblech, kleiner Topf (mit Deckel), Knoblauchpresse, große Pfanne



Vorbereitung: Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Wasserkocher füllen und anschalten. **Gemüse** und **Kräuter** waschen und putzen. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze (160 °C Umluft) vorheizen.

1 **Aubergine** in ca. 1 cm große Würfel schneiden. In einer großen Schüssel 1 EL **Olivenöl** und ¼ TL **Salz** mischen, **Auberginenwürfel** darin marinieren. Dann auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und auf der mittleren Schiene im Backofen ca. 20 Min. backen.



2 In einem kleinen Topf 250 ml heiße **Gemüsebrühe** zubereiten. **Porree** der Länge nach halbieren, dann in dünne Streifen schneiden. **Knoblauch** und **Zwiebel** abziehen, **Knoblauch** pressen, **Zwiebel** fein würfeln.

3 **Couscous** in die **Gemüsebrühe** einrühren, Deckel aufsetzen und ca. 10 Min. ziehen lassen.



4 In einer großen Pfanne 1 EL **Öl** erhitzen. **Porreestreifen**, **Knoblauch-** und **Zwiebelstücke** darin ca. 5 Min. andünsten. **Tomatenmark**, **passierte Tomaten** und 1 TL **Zucker** zufügen. Dann mit ein wenig **Salz** und **Pfeffer** würzen. **Oliven** untermischen.

5 Wenn die **Auberginenwürfel** fertig gebacken sind, diese zum **Tomaten-Ragout** geben und gemahlene **Mandeln** zufügen.

6 **Basilikum** trocken schütteln, Blätter abzupfen und hacken. Ein wenig zur Dekoration beiseitelegen, den Rest unter den **Couscous** heben. **Feta** mit den Händen zerkleinern.



7 **Basilikum-Couscous** auf Teller verteilen, **Mandel-Auberginen-Ragout** dazu anrichten, mit **Feta** bestreuen, mit dem restlichen **Basilikum** dekorieren und genießen.