

Couscous mit Aubergine



30 Minuten



1 Person



NÄHRWERTE

Energie	466 Kcal
Kohlenhydrate	21.2 g
Eiweiß	23.4 g
Fette	32 g

Nährwert pro Person

ZUTATEN

- 1 EL Couscous
- 120 g Feta gewürfelt in Öl
- 0.5 Aubergine, 1x1 cm gewürfelt
- 0.5 Handvoll Petersilie, fein gehackt
- 1 EL Balsamico-Essig
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 100 g Italienisches Pfannengemüse
- 2 EL Olivenöl
- Thymian
- Rosmarin
- Majoran
- Salz
- Pfeffer
-

ZUBEREITUNG

Den Couscous nach der Packungsanweisung zubereiten. Zur Seite stellen und mit Folie oder einem Küchentuch abdecken. Den Feta abtropfen lassen und mit Thymian, Rosmarin, Majoran und Pfeffer mischen. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Auberginen darin bei starker Hitze 5 Minuten goldbraun und gar braten. In der Zwischenzeit die Petersilie, den Essig, den Knoblauch und das restliche Öl zu einem Dressing verarbeiten. In einer anderen Pfanne das gebratene Gemüse 5 Minuten unter Rühren anbraten. In der Zwischenzeit die Aubergine mit dem Dressing vermischen. Den Couscous mit einer Gabel umrühren. Das Gemüse unterrühren, pfeffern und salzen, falls gewünscht. Mit dem Feta und den Auberginenwürfeln garnieren.