



# Der Ernährungs- Kompass

Gesund & lecker  
für Entdecker

## Gefüllte Aubergine

### Zutaten (für 2 Personen)

200 g Couscous  
200 ml Gemüsebrühe  
2 Auberginen  
50 ml Olivenöl  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe

150 ml passierte Tomaten  
Salz, Pfeffer  
optional: getrocknete Chiliflocken  
200 g Mais  
50 g Reibekäse



### Zubereitung

1. Couscous mit 200 ml Gemüsebrühe aufkochen, ca. 20 Minuten auf der abgeschalteten Herdplatte mit Deckel unter gelegentlichem Umrühren quellen lassen.
2. Die Auberginen halbieren und das Kerngehäuse entfernen, danach mit dem Öl bepinseln und bei 180 °C für 30 Minuten in den Ofen geben.
3. Währenddessen die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und fein hacken. In einer Pfanne kurz anbraten, den Couscous und die passierten Tomaten hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und optional Chiliflocken abschmecken und den Mais hinzufügen.
4. Die Auberginenhälften mit der Couscousmasse füllen und mit dem Käse bestreuen, danach die Auberginen noch einmal für 15 Minuten bei 180 °C in den Ofen geben. Dazu passt ein bunter Salat.

Arbeitszeit: ca. 25 Min.