



gefüllte Auberginen

mit Couscous und Thunfisch

■ Zutaten:

1½ Dosen	<i>Thunfisch</i>
2 mittelgroße	<i>Auberginen</i>
60 Gramm	<i>Couscous</i>
1 kleine	<i>Zwiebel feingehackt</i>
1 Zehe	<i>Knoblauch feingehackt</i>
200 Milliliter	<i>Gemüsebrühe</i>
1 Esslöffel	<i>Kürbiskerne geschält</i>
1 Esslöffel	<i>Koriander gemahlen</i>
1 Esslöffel	<i>Curry Pulver</i>
1 Esslöffel	<i>Kreuzkümmel gemahlen</i>
Salz Pfeffer	

■ Zubereitung:

1. Backrohr auf 200 °C vorheizen
2. Auberginen der Länge nach halbieren, einschneiden und gut salzen
3. Salz etwas einziehen lassen
4. mit den Schnittflächen nach unten auf ein gut geöltes Blech setzen
5. ca. 25 min. backen
6. inzwischen Couscous mit der Brühe einmal aufkochen
7. Platte abschalten und den Couscous ausquellen lassen
8. gehackte Zwiebel mit dem Öl bei mittlerer Hitze bräunen
9. Knoblauch und Gewürze unterrühren
10. den Couscous dazu mengen
11. Aubergine aushöhlen und das zerkleinerte Fruchtfleisch zur Couscous -Mischung geben
12. zuletzt den Thunfisch und die Kürbiskerne beimengen
13. Auberginen mit der Masse füllen
14. noch einmal 5 Minuten im Backofen backen

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten