

Couscous-Auberginen-Avocado-Türmchen mit Kichererbsen

Für zwei Personen

Für das Auberginen-Ragout:

| | | |
|------------------|-----------------------------|------------------|
| 2 Auberginen | 6 Rispen Tomaten | 1 grüne Peperoni |
| 2 Knoblauchzehen | 150 ml dunk. Balsamicoessig | 2 EL Tomatenmark |
| 3 EL Olivenöl | Salz | Pfeffer |

Für den Couscous:

| | | |
|-------------------------|------------------|--------------------|
| 250 g Instant-Couscous | 100 g Walnüsse | 500 ml Gemüsefond |
| 1 EL Chilipulver | 1 EL Currypulver | 2 EL Paprikapulver |
| 1 EL gemahl Kreuzkümmel | Salz | |

Für die Avocado:

| | | |
|-----------------|------------------------|------------------|
| 2 Avocados | 1 rote Zwiebel | 2 Knoblauchzehen |
| 1 rote Peperoni | 2 Limetten, davon Saft | 1 Bund Koriander |
| Salz | Pfeffer | |

Für die Kichererbsen:

| | | |
|---|------------------------------------|---|
| 400 g Kichererbsen | 1 TL süßes Paprikapulver | $\frac{1}{2}$ TL geräuch. Paprikapulver |
| $\frac{1}{2}$ TL Chilipulver | $\frac{1}{2}$ TL Knoblauchgranulat | $\frac{1}{2}$ TL braunes Senfmehl |
| $\frac{1}{2}$ TL gemahl. Fenchel | $\frac{1}{2}$ TL gemahl. Macis | $\frac{1}{2}$ TL gerebelt. Bohnenkraut |
| $\frac{1}{2}$ TL gemahl. Ingwer | $\frac{1}{2}$ TL gemahl. Koriander | $\frac{1}{2}$ TL gemahl. Pfefferminze |
| $\frac{1}{2}$ TL gemahl. Lorbeerblätter | 5 EL Olivenöl | Salz, Pfeffer |

Für die Garnitur: Chilifäden

Für das Auberginen-Ragout: Den Backofen auf 210 Grad Umluft vorheizen.

Auberginen waschen, trockentupfen und in grobe Stücke schneiden. In heißem Olivenöl bei hoher Hitze braten, bis sie weich ist. Peperoni klein schneiden. Knoblauch abziehen und pressen. Beides zur Aubergine geben und mitbraten. Mit Balsamicoessig ablöschen, dann Tomatenmark einrühren. Tomaten klein schneiden, zugeben und ebenfalls kurz mitbraten. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Couscous: Walnüsse in einer Pfanne rösten. Gemüsefond in einem Topf zum Kochen bringen. Couscous damit übergießen und ca. 5 Minuten ziehen lassen. Mit Chili, Curry, Paprikapulver, Kreuzkümmel und Salz würzen.

Dann die Walnüsse unterheben.

Für die Avocado: Avocado halbieren, Kern entfernen. Fruchtfleisch mit einem Messer einritzen, dann mit einem Löffel aus der Schale nehmen und in eine Schüssel geben. Limetten halbieren und Saft auspressen.

Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Knoblauch abziehen und pressen. Zwiebel und Knoblauch zur Avocado in die Schüssel geben.

Peperoni in Ringe schneiden und dazugeben. Limettensaft darüber träufeln, alles verrühren, Avocado etwas zerdrücken. Koriander hacken und unterheben. Alles mit Salz und Pfeffer würzen. Bis zum Servieren kaltstellen.

Für die Kichererbsen: Kichererbsen abtropfen lassen. Mit den gesamten Gewürzen und Olivenöl ordentlich vermengen.

Kichererbsen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech ausbreiten und im heißen Ofen ca. 20 Minuten rösten.

Für die Garnitur: Gericht mit Chilifäden garnieren.

Tanja Kollischan am 27. September 2023