

Mediterrane Auberginen-Röllchen mit Couscous-Salat

Für zwei Personen

Für die Röllchen:

1 große Aubergine	4 getrocknete Tomaten	4 grüne Oliven
2 Zwiebeln	1 Knoblauchzehe	100 g Fetakäse
100 g Tomatenmark	1 Zweig Rosmarin	2 Zweige Oregano
1 Zweig Thymian	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Salat:

100 g Couscous	$\frac{1}{2}$ rote Paprika	$\frac{1}{2}$ Gurke
50 g Rucola	1 Tomate	1 Zitrone
5 Frühlingszwiebeln	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	5 Zweige Minze
3 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Auberginen-Röllchen:

Den Backofen auf 180 Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Aubergine waschen und mit einer Reibe in dünne Streifen schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Auberginen für ca. 5 Minuten in die Pfanne legen. Sie müssen weich genug sein, sodass man sie rollen kann. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Zwiebeln abziehen, klein schneiden und in einer Pfanne mit dem Tomatenmark anbraten. Rosmarin, Oregano und Thymian abbrausen, trockenwedeln und kleinschneiden. Die Kräuter zu dem Tomatenmark geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Auberginenstreifen mit der Tomatenmarkmasse bestreichen. Die getrockneten Tomaten und 50 g Fetakäse auf den Auberginen verteilen. Die Auberginen aufrollen und mit einem Holzspieß und einer Olive befestigen.

Die Auberginen auf ein leicht eingeöltes Backblech legen, mit dem restlichen Fetakäse bestreuen und die Röllchen für ein paar Minuten in den Ofen geben.

Für den Salat:

300 ml Wasser kochen. Den Couscous mit dem Wasser übergießen, ca. 10 Min. abgedeckt quellen lassen und mit einer Gabel lockern. Gurke schälen, Tomaten und Paprika von Strunk und Kernen befreien und alles in kleine Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Petersilie und Minze abbrausen, trockenwedeln, fein hacken. Den Saft der Zitrone auspressen. Rucola, Petersilie, Minze, Frühlingszwiebeln, Tomate, Paprika und Gurke mit dem Couscous vermischen. Den Salat etwa 10 Min. durchziehen lassen und anschließend das Öl dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die mediterranen Auberginen-Röllchen mit Couscous-Salat auf den Tellern anrichten und servieren.

Janka Alwon am 14. März 2017