



Couscous-Pilaw mit Aubergine und Datteln

Zutaten für 2 Personen

1 Aubergine, 1 Möhre, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe

2-3 getrocknete Datteln*, 2 EL Cashewkerne*

3 EL Olivenöl*, 1 TL Tomatenmark, 150g Couscous (grob)*

Salz*, ½ TL Chili gemahlen*, ½ TL Zimtpulver*, 2 Msp. gemahlener Kreuzkümmel*, 2 Msp. Koriander (gemörsert)*
ca. 400ml Gemüsebrühe, ½ Bund Koriandergrün (oder Petersilie)

1EL Zitronensaft, 150g Joghurt

Zubereitung:

Aubergine putzen, waschen, in 1cm-Würfel schneiden. Möhre schälen und würfeln (kleiner als die Aubergine).

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Datteln in kleine Würfel schneiden.

Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten, herausnehmen und beiseite stellen.

Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Auberginen- und Möhrenwürfel darin unter Rühren bei mittlerer bis großer Hitze anbraten. Dann Zwiebel, Knoblauch und Datteln dazugeben. Bei kleinerer Hitze 1 Minute weiter braten. Tomatenmark dazu und kurz mit braten. Nun Couscous untermischen und mit Salz, Chilipulver, Zimt und mit je gut 1 Msp. Kreuzkümmel und Koriander würzen. Gemüsebrühe dazugießen und aufkochen.

Alles bei mittlerer Hitze offen ca. 10 Minuten garen bis der Couscous weich und die Flüssigkeit fast vollständig aufgenommen ist. Abschließend mit Zitronensaft, Salz und den übrigen Gewürzen abschmecken. Den Joghurt in die Mitte der Pfanne klecksen.

Das Couscous-Pilaw mit den Cashewkernen und dem klein geschnittenen Koriandergrün bestreut servieren.

Zutaten mit * erhalten Sie im fair.