

MEDITERRANES GEMÜSE MIT PINIENKERNEN UND COUSCOUS

Aubergine, Paprika, getrocknete Tomaten – das alles passt ganz wunderbar zusammen und schreit förmlich nach einem leckeren Pfannengemüse. Ich habe daraus mediterranes Gemüse mit Pinienkernen und Couscous gezaubert – das geht schnell, ist sommerlich und lecker leicht. Der Rosmarin ist diesmal die einzige Zutat aus dem Garten, aber das darf auch mal sein. Außerdem war es definitiv mal wieder an der Zeit für ein Rezept mit Couscous.



ZUTATEN FÜR 2-3 PERSONEN:

- 1 Aubergine
- 1 rote Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 6 Softtomaten*

Olivenöl

Pfeffer & Salz

120g Couscous

ca. 300ml Gemüsebrühe (Menge nach Packungsanleitung)

20g Pinienkerne

1 Zweig frischer Rosmarin

ZUBEREITUNG:

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, die Paprika halbieren und entkernen. Alles zusammen mit der Aubergine in Stücke würfeln.

Die Tomaten in Streifen schneiden und den Rosmarin fein hacken.

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten und beiseite stellen.

Den Couscous in einem feinen Sieb unter fließend kaltem Wasser spülen. Die Brühe zum kochen bringen und den Couscous hinein geben. Nach Packungsanleitung garen.

Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Aubergine anbraten. Zwiebel, Knoblauch und Paprika dazu geben und ebenfalls anschwitzen.

Den Rosmarin und die in Streifen geschnittenen Tomaten untermengen und alles braten bis die Aubergine gar ist. Alles kräftig mit Pfeffer und Salz würzen.

Den Couscous auf tiefe Teller verteilen und zusammen mit dem Gemüse anrichten. Am Ende die Pinienkerne darüber geben.

Schon ist euer mediterranes Gemüse mit Pinienkernen und Couscous fertig.

Guten Appetit!



© katha-kocht!