



## Gebackene Auberginen mit Couscousfüllung und Granatapfelfopping

Energie: 1808 kJ/431 kcal | Dauer: 45 Min.



Pro Person

**weightwatchers**



## Zutaten

2	Auberginen
1 TL	Olivenöl (B)
150 ml	Gemüsebrühe (B) (½ TL Instantpulver)
80 g	Couscous
25 g	Mandeln, gestiftelt*
3 g	Marokkanische Gewürzmischung
	Salz und Pfeffer (B)
400 g	Tomaten, stückig
1	Granatapfel
10 g	Petersilie, glatt

B = Basiszutaten

\*Restmenge wird für ein anderes Gericht benötigt.

## Utensilien

Pfanne, Topf, Auflaufform (alternativ tiefes Backblech), Alufolie

## Gewürze

### Marokkanische Gewürzm.:

Minze, Kreuzkümmel, Knoblauch, Paprika, Zimt

Nährwertangaben	je 100 g
Brennwert:	57 kcal 237 kJ
Fett:	1,7 g
davon gesättigte Fettsäuren:	0,2 g
Kohlenhydrate:	8,3 g
davon Zucker:	4,6 g
Eiweiß:	2 g
Salz:	0,1 g

**Allergene:** Gluten, Schalenfrüchte (Nüsse), Sellerie

## Zubereitung

1. Backofen auf 200° C (Umluft) vorheizen. Indes **Auberginen** waschen und längs halbieren. In einer Pfanne 1 TL **Olivenöl** auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und **Auberginenhälften** ca. 6–8 Min. auf der Schnittfläche anbraten. 150 ml **Gemüsebrühe** aufkochen, vom Herd nehmen, **Couscous** zugeben und ca. 5 Min. quellen lassen.
2. Das **Fruchtfleisch** der **Auberginenhälften** bis auf einen ca. 1 cm breiten Rand herauslösen, fein hacken und mit 25 g **Mandelstiften** und der **Hälfte der Gewürzmischung** unter den **Couscous** mischen.
3. **Auberginenhälften** mehrmals mit einem Messer einschneiden (Schale dabei nicht einritzen), **salzen**, **pfeffern** und mit **Couscousmischung** füllen.
4. In einer Auflaufform oder einem tiefen Backblech **stückige Tomaten** mit **restlicher Gewürzmischung** verrühren und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. **Auberginenhälften** hineinsetzen, Form mit Alufolie verschließen und ca. 15 Min. garen. Alufolie herunternehmen und ca. weitere 10 Min. garen.
5. Inzwischen **Granatapfel** wie auf der **Zusatzkarte** beschrieben entkernen. **Petersilie** waschen, trocken schütteln und **Blätter** fein hacken.
6. **Auberginen mit Couscousfüllung** und **Tomatensoße** auf Tellern anrichten, mit **Granatapfekernen** und **Petersilie** garnieren und servieren.