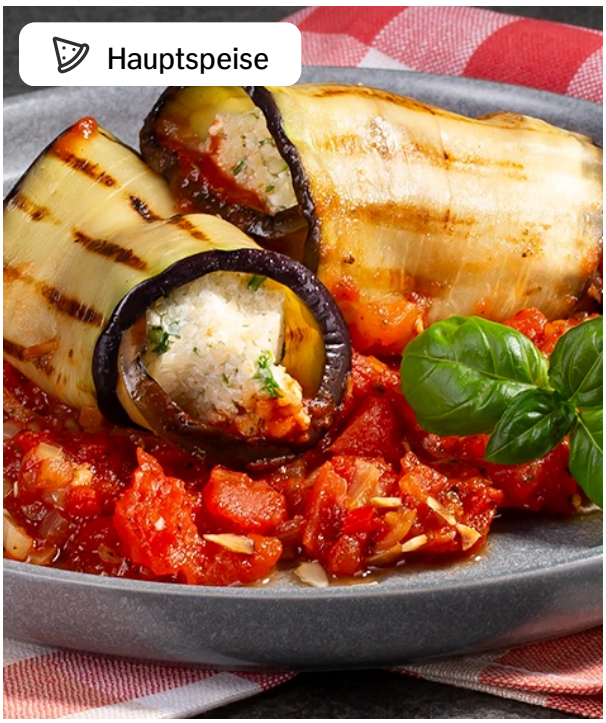

Gefüllte Auberginenröllchen

in pikanter Tomatensauce

- 30 min Zubereitungszeit
- 35 min Kochzeit
- 548 kcal pro Portion
- Mittel
- Deutsche Küche
- International
- Vegetarisch

Zutaten

2 Portionen

80 g	Couscous
1	Bio-Zitrone
1	Bund Petersilie
2	Knoblauchzehen
80 g	Feta
3 El	Frischkäse, Kräuter
1	Aubergine, groß
1	Chilischote
1	Zwiebel
1 El	Italienische Kräuter, getrocknet
150 ml	Gemüsefond
400 g	Stückige Tomaten, Dose

Zubereitung

1. Couscous nach Verpackungsanleitung zubereiten. Anschließend vollständig auskühlen lassen. Zitrone abwaschen und 1 TL der Schale fein abreiben. Petersilie fein hacken. 1 Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Feta fein hacken und mit dem Frischkäse zusammen verrühren. Couscous, Zitronenabrieb, Petersilie und Knoblauch mit dem Feta/Frischkäse Mix verrühren. Mit Salz, Pfeffer abschmecken.

2. Aubergine längs in Scheiben schneiden. In einer großen Pfanne ohne Öl von beiden Seiten rösten. Anschließend auf einer Arbeitsfläche ausbreiten. Vom Couscous Mix 2 EL auf einer Seite der Aubergine platzieren und einrollen. Mit Zahnstochern fixieren.

3. Chilischote abwaschen und in Würfel schneiden. Letzte Knoblauchzehe und Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Chili anschwitzen. Italienische Kräuter

30 g Mandeln, gehobelt

Salz, Pfeffer zum Würzen

Pflanzenöl zum Braten

hinzugeben. Mit Gemüsefond ablöschen. Stückige Tomaten hinzugeben. Aufkochen lassen und 5 Min. leicht köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer abschmecken.

4 Auberginenröllchen in die Sauce legen und mit Deckel bei kleiner Hitze 5 Min. leicht köcheln lassen. Mandeln in einer Pfanne ohne Öl kurz rösten.

5 Auberginenröllchen mit Tomatensauce auf Tellern anrichten. Mandeln drüber streuen.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	381kJ /91kcal	2.288kJ /548kcal
Fett	4g	24g
davon gesättigte Fettsäuren	0g	2g
Kohlenhydrate	9g	51g
davon Zucker	2g	13g
Eiweiß	4g	24g
Salz	1g	4g