

09/2015



GENIAL SAISONAL

PRÄSENTIERT VON ALEXANDER FASANYA

Die monatliche Rezeptreihe der Kochschule Braunschweig.
Mehr Infos unter www.kochschule-braunschweig.com

Gefüllte Grill-Aubergine auf Cous Cous-Salat

Gefüllte Grill-Aubergine

Rezept für 4 Personen

2 Auberginen

halbieren und von der Hautseite wie von der Fleischseite in einer Grillpfanne dunkelbraun grillen. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauskratzen und grob hacken.

½ Zwiebel

in feine Würfel schneiden und

1 Knoblauchzehe

fein hacken.

1 Tomate

in Würfel schneiden.

2 El Rapsöl

in eine heiße Pfanne geben und anschließend

500g Rinderhackfleisch

in der heißen Pfanne anbraten. Die Zwiebelwürfel, die gehackte Aubergine

1 El Tomatenmark

und den gehackten Knoblauch hinzufügen und ebenfalls kurz mit anbraten.

100ml Gemüsebrühe

oder Wasser hinzufügen und einmal aufkochen lassen. Mit

Salz und Pfeffer

und

gemahlener Koriander

abschmecken.

200g Fetakäse

grob zerkleinern und mit der Hackfleischmasse vermengen. Anschließend die Masse in die Auberginenhälften füllen und auf einem Ofengitter bei 180 Grad Umluft ca. 15 min backen. (Die Auberginen können auch auf dem Grill - am besten bei geschlossenem Deckel - zubereitet werden)

Cous Cous-Salat

auf der folgenden Seite geht's weiter!



Gefüllte Grill-Aubergine auf Cous Cous-Salat

Cous Cous-Salat

2 El Kürbiskerne	in einer Pfanne gold-braun anrösten.
1 El Rohrzucker	hinzufügen und warten bis der Zucker sich aufgelöst hat. Anschließend die Kürbiskerne mit einem Löffel mit dem Zucker vermengen. Die Pfanne vom Herd nehmen und die Kerne mit einem Löffel vermengen bis diese kalt sind und nicht mehr aneinander kleben.
½ Zwiebel	in feine Würfel schneiden du in
1 ½ El Butter	in einer heißen Pfanne leicht anschwitzen. Mit
2 el Apfelessig	ablöschen und mit
200ml Hühnerbrühe	und
150ml Wasser	auffüllen.
5 Dörraprikosen	kleinschneiden, zusammen mit
1 El Rosinen	zu dem Fond geben und aufkochen lassen. Mit
Salz und Pfeffer	und
Zucker	und
Kreuzkümmel	abschmecken.
150g Cous Cous	in eine Schale geben und mit dem heißen Fond Übergießen. Anschließend den Cous Cous ca. 10 min quellen lassen.
2 Stangen Lauchzwiebeln	
2 Stiele Petersilie	und
2 Stiele Koriander	feinschneiden und vorsichtig mit dem Cous Cous Vermengen.

Den Salat auf einem Teller anrichten, die karamellisierten Kürbiskerne darauf verteilen und anschließend die Aubergine darauf anrichten. Mit etwas frischem Grün wie Petersilie oder Koriander garnieren und schon kann's losgehen.

Tipp: Für das Cous Cous kann statt Hühnerbrühe auch Kalbsbrühe oder eine andere Brühe verwendet werden - je nach dem, was vorhanden ist, hauptsache würzig, damit der Salat kräftiger schmeckt.

Wir wünschen einen guten Appetit!

**Mehr Infos und Rezepte sowie unser Angebot zu Kochkursen und Events gibt es auf unserer Webseite.
Besuchen Sie uns: www.kochschule-braunschweig.com**