



Rezept-Tipp

Gefüllte Auberginen mit Orangen-Couscous



Bildunterschrift: Gefüllte Auberginen mit Orangen-Couscous
Fotocredit: Valensina/
Katrin Winner

(Für 4 Personen)

500 ml „Sonnige Orange“ aus der Cool Collection von Valensina
1/2 TL Zimt (gemahlen)
1 TL Kurkuma (gemahlen)
2 TL Harissa-Paste (gibt's im gut sortierten Supermarkt)
200 g Couscous
40 g getrocknete Aprikosen
75 g Cashewnüsse (geröstet und gesalzen)
30 g Pistazienkerne
3 Stängel glatte Petersilie
6 El Olivenöl
Salz
Pfeffer
4 Auberginen (à ca. 250 g)
2 Knoblauchzehen
150 ml Gemüsebrühe
400 g gewürfelte Tomaten (aus der Dose)
400 g griechischer Joghurt (10 % Fett)

1. Orangensaft mit Zimt, Kurkuma und Harissa-Paste aufkochen. Vom Herd nehmen und Couscous unterrühren. Abgedeckt etwa 5 Minuten quellen lassen. Sobald die ganze Flüssigkeit aufgesaugt worden ist, den Couscous mit einer Gabel auflockern.

2. Die Aprikosen fein würfeln. Cashewnüsse und Pistazien grob hacken. Petersilienblätter abzupfen und in feine Streifen schneiden. Alles mit 2 El Öl unter den Couscous mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Die Auberginen längs halbieren. Das Fruchtfleisch mit einem Teelöffel herauslösen, dabei einen Rand von 1 cm stehen lassen. Das Fruchtfleisch grob hacken. Den Ofen auf 220 °C vorheizen. Ausgehöhlte Auberginenhälften in einer Pfanne in 2 El Öl von beiden Seiten jeweils 2 Minuten anbraten.

4. Knoblauch schälen und fein hacken. Mit dem gewürfelten Auberginenfruchtfleisch in einer Pfanne in 2 El Olivenöl ca. 2 Minuten anbraten. Brühe und Tomaten inklusive der Flüssigkeit zugeben und



alles einmal aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in eine Auflaufform füllen. 4 Auberginenhälften auf die Tomatensauce setzen und innen mit Salz würzen.

5. Die Auberginenhälften mit Couscous füllen und mit jeweils einer zweiten Auberginenhälfte bedecken. Auf mittlerer Schiene etwa 45 Minuten im Ofen garen, bis die Auberginen weich sind. Die Auberginen mit der Tomatensauce und dem Joghurt anrichten.

Zubereitungszeit:	45 Minuten
Backzeit:	45 Minuten
Schwierigkeitsgrad:	Einfach

Tipp: Der Orangen-Couscous schmeckt übrigens auch pur als Salat oder Beilage zu Gemüse- oder Fleischgerichten.

Valensina: Fruchtsaftkompetenz seit 1966

Höchste Qualitätsansprüche und Leidenschaft für Früchte sind die Basis für die Erfolgsgeschichte der Marke Valensina. Das familiengeführte Unternehmen produziert derzeit an drei Standorten: Mönchengladbach, Vechta und Erding und beschäftigt insgesamt über 390 Mitarbeiter. Das Unternehmen greift seit jeher mit vielfältigen Fruchtkreationen das Bedürfnis der Verbraucher nach Vielfalt im Saftglas auf. Zum Valensina-Sortiment gehören gekühlte und ungekühlte Fruchtsäfte, Mono-Fruchtsäfte und Multi-Fruchtsäfte, Direktsäfte und Nektare, Frühstückssäfte und milde Sorten sowie saisonale Fruchtsäfte als Limited Editions. Alle Fruchtsäfte von Valensina sind frei von Konservierungsstoffen, Stabilisatoren, Zuckerzusätzen, Geschmacksverstärkern und allen E-Nummern. Pioniergeist und kontinuierliche Investitionen in neue Technologien sind der Garant für den Erfolg des renommierten Fruchtsaftproduzenten. Zur Valensina-Gruppe gehören die Marken HITCHCOCK, Valensina und Wolfra.

Weitere Informationen und Bildmaterial können Sie gerne anfordern bei:

kommunikation.pur GmbH, Schirin Kunzendorf, Sendlinger Straße 31, 80331 München,
Tel.: 089 23 23 63 41, valensina@kommunikationpur.com