



Zutaten

1 Zwiebel, fein gehackt / 1 grosse Zehe Knoblauch, gepresst / 1 grosse Aubergine / 250g Couscous / 1 Handvoll Rosinen / ½ Granatapfel, entkernt / 1 Handvoll Pfefferminzblätter, fein gehackt / 100g Mandeln, grob gehackt / Olivenöl / Thanina (Sesampaste) / Nature-Joghurt (hier verwendet: Soja-Joghurt)

Gewürzmischung

Hier darf nach Lust und Laune variiert werden. Es gilt: Mehr ist mehr!

1 TL Zimt 7 1,5 TL Kreuzkümmel / ½ TL Fenchelsamen / 1 Gewürznelke / etwas Ingwerpulver / etwas Cayennepfeffer

Zubereitung

1. Aubergine in zwei Hälften schneiden – den Stiel stehen lassen. Mit der Gabel oder einem Löffel das Innere der Aubergine herauskratzen und beiseitestellen. Die Auberginenschalen mit Olivenöl einreiben oder leicht salzen, dann bei 200° für 15-20 Minuten im Backofen backen, bis sie weich und goldbraun sind.
2. Das Innere der Aubergine grob hacken. Mit Zwiebeln, Knoblauch, Rosinen und Gewürzen andünsten, bis alles weich ist. Nach Bedarf salzen.
3. Die grob gehackten Mandeln in einer Pfanne anrösten, bis sie goldbraun sind.
4. Wasser zum Kochen bringen und den Couscous nach Anleitung zubereiten.
5. Den Couscous, die Auberginenmischung, die Pfefferminze und die Mandeln in einer Schüssel mischen. Eventuell nachwürzen.
6. Die Couscous-Mischung in die Auberginen-Schalen füllen, mit Thahina und Joghurt beträufeln, mit Granatapfelkernen und Mandeln dekorieren.

INTEGRI

CHIROPRAKTIK UND
MEDIZINISCHE MASSAGE

**Lieblingsrezepte unserer Mitarbeiter
Nadia Graf macht orientalische Auber-
gine mit Coussousfüllung**

