



## Gegrillte Auberginen mit Couscous und Datteln

### Zutaten:

2 Auberginen  
2 EL Pflanzenöl  
Salz  
50g Couscous  
50 ml Gemüsebrühe  
¼ TL Kreuzkümmel  
½ TL Zimt  
Je 1 Bund Minze / Petersilie  
3 EL Olivenöl  
6 Medjul-Datteln  
½ Knoblauchzehe  
¼ Chilischote rot  
100g Crème Fraîche  
100g Frischkäse  
50g Pinienkerne  
2 EL Tahin

### Zubereitung

Strunk der Auberginen abschneiden. Auberginen in Scheiben schneiden, in ein Sieb legen, mit Salz bestreuen und 15 Minuten ziehen lassen. Für die Dattelcreme Datteln grob hacken. Knoblauch schälen und grob zerkleinern. Kerne der Chili entfernen und Schote fein hacken. Alles zusammen mit Crème Fraîche in einen Food Processor oder Mixer geben und zu einer homogenen Creme mixen. Frischkäse unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Fertige Creme kaltstellen. Für den Couscous Gemüsefond aufkochen, heiß über den Couscous gießen und verrühren. Abdecken und 15 Minuten ziehen lassen. Minze und Petersilie von den Stielen zupfen, fein hacken und zusammen mit Olivenöl, Zimt und Kreuzkümmel unter den Couscous rühren. Mit Salz abschmecken. Grill oder Grillpfanne erhitzen. Auberginenscheiben gründlich mit Küchenpapier trockentupfen und von beiden Seiten mit Pflanzenöl einpinseln. Portionsweise 2-3 Minuten grillen, bis Grillstreifen entstehen. Dabei hin und wieder wenden. Zum Servieren Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett kurz goldbraun anrösten. Minze und Petersilie von den Stielen zupfen und grob hacken. Auberginenscheiben auf einem Teller anrichten. Mit Olivenöl und Tahini beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und Couscous darüber verteilen. Mit Minze, Petersilie und Pinienkernen garnieren. Mit der Dattelcreme servieren.  
Quelle: Springlane

## Leckeres Kohlrabigemüse

### Zutaten:

2 Kohlrabi  
opt. 1 Paprika  
Olivenöl  
Essig  
Ahornsirup  
Salz und Pfeffer  
Petersilie

### Zubereitung

Die Kohlrabi schälen und in Spalten oder Stifte schneiden. In kochendem Wasser bissfest garen. Die Paprika in Streifen schneiden. In der Zwischenzeit das Olivenöl, Essig und Ahornsirup verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Petersilie waschen und hacken. Sobald die Kohlrabi fertig sind, abgießen und mit den Paprika in das Dressing geben. Die Petersilie mit unterheben und servieren.

Sehr lecker als Beilage oder einfach so als Salat.



## Stielmus im Kartoffelnest

### Zutaten:

300g Kartoffeln  
Meersalz  
2 EL Crème fraîche  
3 EL Milch  
Muskatnuss, Pfeffer  
1 Bd Stielmus  
1 Zwiebel  
30g Butter  
75 ml Gemüsebrühe

### Zubereitung

Kartoffeln schälen und in Salzwasser garen. Grob zerstampfen und mit Crème fraîche und Milch verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Stielmus putzen, waschen und klein hacken. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Zwiebelwürfel in Butter glasig dünsten, Stielmus dazugeben und mit Gemüsebrühe ablöschen. Etwa 2-3 Minuten garen. Mit Salz, Muskat und Pfeffer abschmecken. In der Zwischenzeit ein oder mehrere Spiegeleier zubereiten. Die Stampfkartoffeln in eine flache Schüssel geben, Stielmus in die Mitte setzen und mit einem Spiegelei servieren.

## Scharfes Berbere Ratatouille

### Zutaten:

2-3 Auberginen  
2-3 Paprika  
2 Kohlrabi  
2 EL Berbere-Gewürzmischung  
200 ml Olivenöl  
10g Ingwer, geschält und fein gehackt  
3 Knoblauchzehen, zerdrückt  
3 EL Sojasauce  
2,5 EL Ahornsirup  
300g Cherrytomaten  
2 TL Schwarzkümmel  
3 Chilischoten  
Salz  
  
1 Salatgurke  
Koriander  
25g Ingwer  
200g Kokoscreme  
2 EL Limettensaft

### Zubereitung

Den Backofen auf 210°C (Umluft) vorheizen.  
Die ersten 5 Zutaten für das Ratatouille mit  $\frac{3}{4}$  TL Salz in einer großen Schüssel mischen. Anschließend auf 1 oder 2 mit Backpapier belegten Backblechen verteilen. 40 min. im Backofen rösten, bis das Gemüse gar und kräftig gebräunt ist. Nach der Hälfte der Zeit durchrühren und ggfs. die Position der Bleche tauschen. Alles mit Ingwer, Knoblauch, Sojasauce, Ahornsirup, Cherrytomaten und Schwarzkümmel in die Schüssel geben.  
Während das Gemüse im Ofen ist, eine Pfanne bei hoher Temperatur sehr stark erhitzen. Die Chilis darin 12 Minuten braten und einige Mal wenden, bis sie rundherum kräftig geröstet sind. Die Chilis fein hacken (vorher entkernen, wenn es weniger scharf werden soll) und unter das Gemüse in der Schüssel rühren. Das Ratatouille für 30 min beiseitestellen, damit sich die Aromen verbinden können.  
Für die Salsa die Gurkenraspel in ein sauberes Küchentuch geben und so viel Wasser wie möglich herausdrücken. Es sollten 180g ausgedrückte Raspel übrig bleiben. In eine Schüssel geben und die restlichen Zutaten sowie  $\frac{1}{3}$  TL Salz unterrühren.  
Das Ratatouille mit der Kokos-Gurken-Salsa und warmem Fladenbrot oder Reis servieren.

Quelle: Ottolenghi