

---

## Honing-limoenaubergines

met couscoussalade en munt-yoghurt



Cooking Time



Voor 3-4 personen

## Wat je van ons krijgt

- verse kruidenmix: knoflookbieslook, munt & tijm
- komkommer
- geschaafde amandelen <sup>15</sup>
- couscous <sup>1</sup>
- aubergine
- honing
- limoen
- paneermeel <sup>1</sup>
- granaatappel
- yoghurt van QARC <sup>7</sup>

## Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout

## Kookgerei

- bakpapier
- bakplaat
- fijne keukenrasp
- kleine koekenpan
- maatbeker
- oven
- vergiet
- waterkoker

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen.

Voornameijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

### Kooktip

Snij de granaatappel in vieren en doe de stukken in een kom met water. Maak onder water de pitjes los. Verwijder de vliesjes en giet af, verwijder evt. achtergebleven vliesjes.

### Allergenen

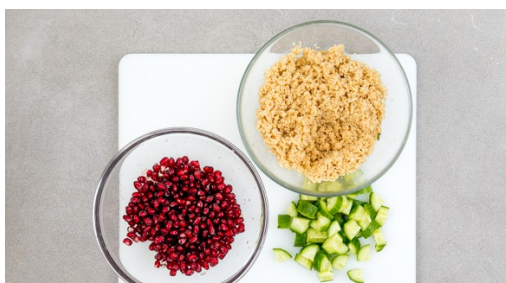
Kan sporen van allergenen bevatten.

### Voedingswaarde per portie



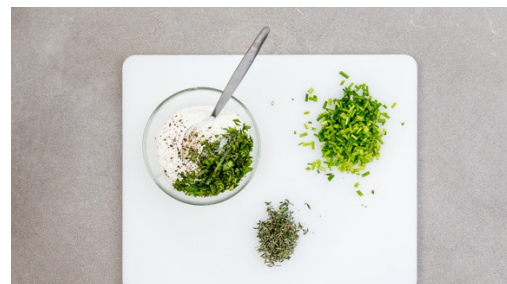
### 1. Aubergine voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C. Snijd de uiteinden van de **aubergines** en halveer ze in de lengte. Snijd in de lengte in repen en snijd de repen eenmaal doormidden. Hussel dan de **auberginerepen** met 1el zout in een grote kom en laat 5min staan. Het zout maakt de **groente** zachter en minder bitter, je spoelt het zout er daarna ook af.



### 4. Couscous garen

Doe de **couscous** met 1/4tl zout in een hittebestendige kom of kookpan en overgiet met het bij stap 2 gekookte water. Dek af en laat 8-10min wellen totdat het water is opgenomen. Roer de **couscous** dan met een vork los. Halveer intussen de **komkommer** en snijd hem in blokjes. Halveer en ontpit de **granaatappel** (zie **kooktip, links**).



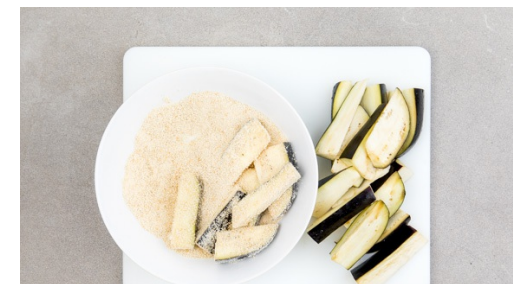
### 2. Yoghurtsaus maken

Breng intussen 500ml water in een kookpan of waterkoker aan de kook voor de **couscous**. Pluk de **muntblaadjes** en hak ze fijn. Roer de **munt** door de **yoghurt** en breng de **sous** op smaak met voldoende zout en peper. Zet de **yoghurtsaus** in de koelkast tot aan het serveren. Ris de **tijmblaadjes** en hak ze met **knoflookbieslook** fijn. Doe de **tijm- en muntsteeltjes** weg.



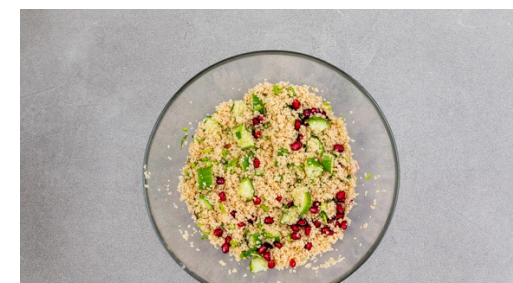
### 5. Amandelen roosteren

Verhit een kleine, droge koekenpan op middelhoog vuur en rooster het **amandelschaafsel** in 2-3min goudbruin. Let op, het **schaafsel** kan snel verbranden. Neem uit de pan en zet apart. Controleer of de **aubergine** goudbruin en gaar is, zet evt. de grillstand 5min aan om de **aubergine** goed knapperig en gaar te krijgen.



### 3. Aubergine paneren

Spoel de **auberginerepen** onder de kraan schoon en laat uitlekken in een vergiet. Meng het **paneermeel** en 1/2tl zout in een diep bord. Haal de **aubergine** door het **paneermeel** en leg ze in een enkele laag op een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met 2el olijfolie. Bak in 20-25min bovenin de oven goudbruin en knapperig aan de buitenkant en zacht aan de binnenkant.



### 6. Couscoussalade afmaken

Besprenkel de **aubergines** met **honing** en rasp de **limoenschil** erover. Roer de **komkommer**, **helft van de granaatappelpitjes**, **gehakte kruiden**, 1-2el olijfolie, zout en peper door de **couscous**. Schep de **couscoussalade** op, verdeel de **aubergine** erover en bestrooi met het **amandelschaafsel** en de **rest van de granaatappelpitjes**. Serveer met de **munt-yoghurt**.