

MARLEY SPOON



Melanzani-Ecken mit Feta,

Couscous und Romescosauce



30-40min



4 Personen

Für dieses Gericht haben wir uns einmal so richtig in der vegetarischen Trickkiste ausgetobt! In einer knusprig gebackenen Pankokruste ist die Melanzani einfach unwiderstehlich! Dazu gibt es einen fruchtigen Couscoussalat, herben Feta und eine Romescosauce, eine frische Sauce aus Haselnüssen und gegrillter Paprika. Einfach herrlich, die leckeren Ecken in die Sauce zu tunken!

Was du von uns bekommst

- getrocknete Marillen ¹²
- Melanzani
- Grillpaprika Punto Verde ¹²
- Haselnüsse ¹⁵
- Feta ⁷
- Scharfmacher Gewürz
- Couscous
- Panko Paniermehl ¹
- frische Petersilie

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Gemüsesuppenwürfel
- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Backblech
- Backpapier
- Backrohr mit Ober-/Unterhitze
- Küchenreibe
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf
- Stabmixer
- Wasserkocher

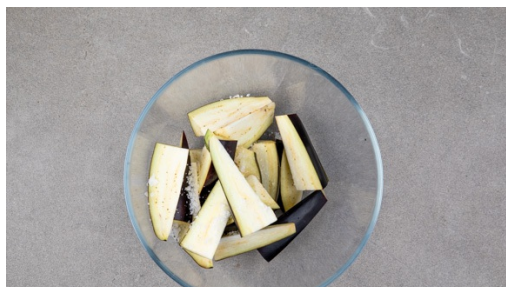
Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 777.0kcal, Fett 40.3g, Eiweiß 22.2g, Kohlenhydrate 76.5g



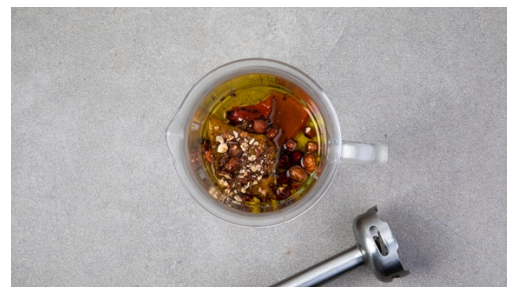
1. Melanzani vorbereiten

Backrohr auf 220°C Ober-/Unterhitze aufheizen. **Melanzanienden** abschneiden und **Melanzani** längs halbieren. Die Hälften nochmals vierteln und die Viertel einmal quer halbieren. **Melanzani-Ecken** mit 2TL Salz in einer Schüssel vermengen und für ca. 5Min. ziehen lassen. So schmeckt die **Melanzani** weniger bitter.



4. Couscous garen

600ml Wasser im Wasserkocher aufkochen, dann einen halben Gemüsesuppenwürfel und 1TL Salz darin auflösen. **Couscous** mit der heißen Suppe im Topf vermischen, zudecken und ohne Hitze ca. 8-10Min. ziehen lassen bis das gesamte Wasser aufgesogen ist. Dann mit einer Gabel auflockern.



2. Sauce zubereiten

Die gegrillte **Paprika** abgießen und mit den **Nüssen**, 2EL Essig, 1EL Wasser und 2TL Olivenöl in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer und 2 Prisen Zucker würzen.



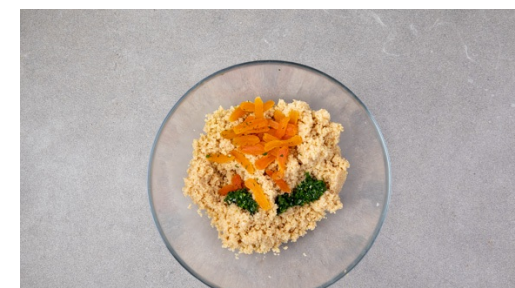
5. Dressing mischen

Petersilienblätter von den Stängeln zupfen. 3/4 davon fein, das andere Viertel grob hacken. 2EL Olivenöl, 2EL Essig, 2EL Wasser mit Salz und Pfeffer und der fein gehackten **Petersilie** vermengen.



3. Melanzani backen

Melanzani in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die **Scharfmacher Gewürzmischung** mit **Panko** und 1-2TL Salz vermengen. **Melanzani-Streifen** von allen Seiten mit **Pankobröseln** bedecken. Panierte **Melanzani** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und mit 4EL Olivenöl beträufeln. Für 20-25Min. im Rohr knusprig backen.



6. Fertigstellen

Marillen in feine Streifen schneiden. **Marillen** und **Petersilien-Dressing** unter den **Couscous** heben. **Couscous** auf Teller verteilen, dann die **Melanzani-Ecken** darauf verteilen. **Feta** mit den Händen über das Gericht bröseln und die **Romescosauce** über das Gericht träufeln. Mit übriger **Petersilie** bestreuen.