



Gefüllte Auberginen-Schiffchen auf scharfem Couscous

⌚ Preparation time: 25 minutes
Cooking time: 50 minutes
Total time: 75 minutes

👤 Portions: 2

Zutaten für 2 Portionen

- Pflanzenöl zum Anbraten einiger Zutaten
- 6-7 EL Olivenöl für das Marinieren der Kürbisstücke und das Beträufeln der Auberginen
- 1 (rote) Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Auberginen
- 100 g getrocknete schwarze Bohnen | das Rezept klappt auch prima mit roten Kidney-Bohnen, aber ich mag den tief-nussigen Geschmack der "Black Beans"
- 150 g Hokkaido-Kürbis
- 1 Tomate
- 0,5-1 rote Chilischote | ganz nach individuellem Schärfe-Empfinden
- 2 EL Tomatenmark
- 1 EL Agavendicksaft
- 150 g Couscos
- 200 ml Gemüsebrühe
- Salz
- Grob gemahlene Chili | bzw. Chiliflocken aus der Gewürzmühle
- 6-8 Zweige frischer Thymian
- 0,5 TL Paprikapulver süß
- Kreuzkümmel
- Ein halbes Bund frische, glatte Petersilie

Tipp: Es ist wichtig, die schwarzen Bohnen über Nacht, besser noch 24 Stunden lang, in Wasser einweichen zu lassen. Nach etwa 24 Stunden Einweichzeit beträgt die Garzeit im heißen Wasser nur noch ca. 40 Minuten

Zubereitung (Einweichen der Bohnen über Nacht + 50 Minuten Kochzeit + 25 Minuten Arbeitszeit + 3 x 10-15 Minuten Backzeit)

1. Vorbereitung: Die schwarzen Bohnen über Nacht mit Wasser bedeckt einweichen lassen. Die auf der Packung angegebene Einweich- und Garzeit beachten, da diese je nach Bohnenart/-herkunft variieren kann.
2. Ofen auf 200 Grad vorheizen.
3. Die schwarzen, eingeweichten Bohnen unter Wasser abspülen und in einen Topf geben. Die Bohnen sollten dann großzügig mit Wasser bedeckt ein Mal aufkochen. Danach die Hitze reduzieren. Bohnen 40-45 Minuten im Wasser köcheln lassen. Ab und an ganz vorsichtig umrühren. (Bitte Angaben zur Garzeit auf der Verpackung der Bohnen beachten. Die Garzeit kann von der hier angegebenen Zeit abweichen).
4. Auberginen waschen, das grüne Ende abschneiden und halbieren. Die halbierten Auberginen auf der Schnittfläche tief rautenförmig einschneiden. Die Schnittflächen der Auberginen mit etwa 7 EL Olivenöl beträufeln. Die Auberginen dabei ein wenig biegen, so dass das Öl tief in die Schnitte eindringt. Anschließend die Auberginen salzen und in einer Auflaufform mit etwas Öl für ca. 20-25 Minuten in den 200 Grad heißen Ofen geben.
5. Von einem Hokkaido-Kürbis ein etwa 150 g schweres Stück abschneiden. Die Kürbiskerne entfernen und den Kürbis in feine, mundgerechte Würfel schneiden. Dann eine Marinade aus 6 EL hochwertigem Olivenöl, Salz, grobem Chilipulver bzw. Chiliflocken aus der Mühle sowie einem halben TL Paprikapulver süß und Blättchen von etwa 5 Zweigen frischen Thymian anrühren. Die Kürbisstücke marinieren und auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Die Kürbisstücke für ca. 10-12 Minuten zu den Auberginen in den Ofen geben.
6. **Tipp:** Da die Auberginen von der Schnittfläche her durchgaren sollen, gebe ich sie auf den zweiten Einschub von Oben bei Ober- und Unterhitze. Die Kürbisstücke gebe ich passend dazu auf den zweiten Einschub von unten. Gemeinsam dauert das Garen der Zutaten im Ofen etwas länger, als wenn man sie getrennt backen würde.
7. Während die Bohnen köcheln und Auberginen und Kürbisstücke im Ofen garen, können die restlichen Zutaten vorbereitet werden: Eine Zwiebel und eine Knoblauchzehe abziehen und in feine Würfel schneiden. Eine Tomate achteln, das Kerngehäuse entfernen und in feine Würfel schneiden. 150 g Couscous abwägen. Gemüsebrühe auftauen, bereit stellen oder Instant-Brühe anrühren.
8. Sobald die Auberginen im Ofen schön weich gegart sind und die Schnittfläche sich langsam dunkel verfärbt, können die Auberginen-Hälften aus dem

Ofen genommen werden. Die Kürbis-Stücke sollten auch schon gut durch sein und an den Enden beginnen braun zu werden. Die Kürbisstücke dann zur Seite stellen.

9. Das Fruchtfleisch der Auberginen mit einem kleinen Messer oder Löffel aus den Auberginen-Hälften lösen. Gut ein Drittel davon zur weiteren Verarbeitung klein schneiden. Den Rest anderweitig verwenden oder wegwerfen.
10. Sobald die Bohnen gar gekocht sind (sie sollten aber noch Biss haben!), kann die Auberginen-Füllung angebraten werden. Dafür Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchstücke im heißen Öl anschwitzen und Tomatenstücke, Auberginenfruchtfleisch und die schwarzen Bohnen dazu geben und alles gemeinsam anbraten. Nach etwa 2-3 Minuten die Masse mit 1 EL Agavendicksaft und 2 EL Tomatenmark karamellisieren lassen. Das Tomatenmark sollte dabei richtig angeröstet werden. Mit Pfeffer, Salz & Thymianblättchen würzen. Wenn die Zutaten gut angebraten sind, zum Schluss noch kurz die im Ofen vorgegarten Kürbisstücke untermengen. Der Herd kann aber schon abgeschaltet werden.
11. Die Auberginen-Hälften wieder in die Auflaufform setzen und die vorbereitete Füllung in die Hälften geben. Das ganze nochmals für etwa 10 Minuten bei 200 Grad in den Ofen schieben.
12. Während die Auberginen samt Füllung im Ofen sind, kann der Couscous vorbereitet werden. Dafür 150 g Couscous in eine Schüssel oder einen Topf geben und mit 200 ml heißer/kochender Gemüsebrühe übergießen. Mit einem Löffel umrühren und den Couscous mit einem Teller oder Deckel zugedeckt ca. 5 Minuten quellen lassen.
13. Ein halbes Bund Petersilie waschen, abschütteln und die harten Stängelteile entfernen. Petersilie klein hacken. Eine halbe bis ganze Chilischote entkernen und in feine Röllchen schneiden. Wenn der Couscous aufgequollen ist, Petersilie und Chiliröllchen untermengen und Couscous mit Kreuzkümmel und süßem Paprikapulver würzen. Bei Bedarf noch etwas salzen.
14. Couscous auf einem Teller mittig anhäufen und je zwei gefüllte Auberginenschiffchen frisch und heiß aus dem Ofen darauf setzen. Mit frischem Thymian und gemahlene Chiliflocken garniert servieren.