

Frisch gekocht
Mittwoch, 17. August 2016



Rezept von Richard Rauch

Geschmorte Melanzani mit Gewürz-Couscous und Schafjoghurt

45 Minuten/aufwendig



Zutaten für 4 Personen

1 Melanzani, 100 g Stärkemehl, Salz, Pfeffer, 500 ml Pflanzenöl.

Für den Gewürz-Couscous:

250 g Couscous, 250 ml Rindsuppe, 5 EL Pinienkerne, 4 EL hausgemachtes Tomatenketchup, Saft und Schale von 2 Zitronen (unbehandelt), 1 TL gemahlener Kreuzkümmel, Chiliflocken, 12 EL Erdnussöl, 6 reife Tomaten, 2 Paprika, 5 Jungzwiebeln, einige Stängel Minze und Petersilie.

Außerdem: 150 g Schafjoghurt, 1 TL Piment d'Espelette.

Zubereitung

Die Melanzani mit kaltem Wasser abwaschen, halbieren und die Schnittflächen in Stärkemehl andrücken. Das Öl auf ca. 160 °C erhitzen und darin die Melanzani 10 Minuten backen. (Durch die Stärke ist die Melanzani „verschlossen“ und nimmt kaum Bratfett auf.) Die Melanzani sollte dann schön weich ist. Danach auf Küchenpapier abtropfen lassen und warm stellen. Danach im Backrohr bei 150 °C ca. 10 bis 15 Minuten schmoren.

Den Couscous mit kochend heißer Rindsuppe übergießen, mit einer Gabel umrühren und mit Frischhaltefolie abdecken. 10 bis 15 Minuten ziehen lassen, nochmals umrühren und abkühlen lassen. Pinienkerne in einer Pfanne braun rösten (ohne Fett). Ketchup, Zitronenschale, Zitronensaft, Kreuzkümmel, Chiliflocken, Salz und Erdnussöl unter den Couscous mischen.

Tomaten in kochendem Salzwasser blanchieren, kalt abschrecken, enthäuten und entkernen. Dabei den Tomatensaft auffangen und diesen zum Couscous geben.

Das Tomatenfruchtfleisch würfelig schneiden. Paprika und Jungzwiebel fein schneiden. Minze und Petersilie grob hacken und alles unter den Couscous mischen.

Das Schafjoghurt mit dem Piment d'Espelette verrühren.

Geschmorte Melanzani mit Gewürz-Couscous und Schafjoghurt auf Tellern anrichten, mit Pinienkernen bestreut servieren.