



## Gefüllte Auberginen mit Couscous und Feigen

### Zutaten

- 2 Aubergine(n)
- 4 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehe(n)
- 50 g Zwiebeln
- 100 g Feigen, getrocknet
- 2 EL Mandelblättchen
- etwas Zimt
- 150 g Couscous
- 300 ml Wasser
- 1 Beutel MAGGI Fix für Paprika Hack Pfanne
- 2 Stängel Minze
- 250 g Sahnejoghurt
- etwas Kreuzkümmel
- 150 g Granatäpfel
- etwas Salz

### Zubereitung

1. Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze (170°C Umluft) vorheizen.
2. Auberginen putzen, waschen und halbieren. Die Auberginen mit einem Esslöffel aushöhlen (dabei einen ca. 0,5 cm breiten Rand stehen lassen). 2 EL Olivenöl und 1 Prise Salz in den Auberginen verteilen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und ca. 25 Min. im Ofen backen.
3. In der Zwischenzeit Knoblauchzehen und Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Das Innere der Aubergine grob würfeln. Feigen ebenfalls fein würfeln.
4. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und herausnehmen. 2 EL Olivenöl in der Pfanne erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Aubergine ca. 5 Min. darin anbraten.
5. Zimt, Feigen und Couscous zugeben. Mit Wasser ablöschen und MAGGI Fix für Paprika Hack Pfanne einrühren. Kurz aufkochen lassen, den Herd ausschalten und den Couscous 10 Min. quellen lassen.
6. Für den Dip: Minze waschen, Blättchen von den Stielen zupfen und klein schneiden. Sahne-Joghurt mit Kreuzkümmel, 1 Prise Salz und Minze verrühren und abschmecken. Von den Granatäpfeln den Kelchansatz ausschneiden, die Früchte auseinander brechen und die Kerne herausdrücken.
7. Die Auberginen aus dem Ofen nehmen und mit Couscous füllen. Den Joghurt-Dipp auf den Auberginen verteilen und mit Mandeln und Granatapfelkernen garnieren.

 60 Minuten

## Nährwert-Anzeige

⊕ 4 Portionen

Kohlenhydrate	41 g
Energie	403 kcal
Fett	22 g
Protein	9 g