

ORIENTALISCHE GEMÜSEPFANNE

MIT COUSCOUS



ZUTATEN

1 große Aubergine
1 Bund Mangold
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
200 g Couscous
200 g Naturjoghurt
3 EL Olivenöl
1 TL Paprikapulver
½ TL Kreuzkümmel
½ Zitrone
Salz & Pfeffer
für ca. 2-3 Portionen

ZUBEREITUNG

Aubergine würfeln und in Olivenöl kräftig goldbraun anbraten. Zwiebel und Knoblauch dazugeben und kurz mitbraten.

Mangoldstiele klein schneiden und zuerst dazugeben. Nach einigen Minuten die grob geschnittenen Mangoldblätter unterheben. Mit Paprikapulver, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen und alles kurz weiterbraten.

Den Couscous nach Packungsanleitung mit heißem Wasser oder Gemüsebrühe quellen lassen.

Joghurt mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Couscous mit der Auberginen-Mangold-Pfanne anrichten und den Zitronenjoghurt dazugeben.