

Name: _____

Klasse: _____

Datum: _____



Foto: Feinkost Dittmann

Auberginen-Röllchen

Menge	Zutaten	Zubereitung
40 g 60 ml 1/2 Tl	Instant-Couscous Wasser Brühe	in eine Metall-Schüssel geben, mit erhitzen, Couscous damit überbrühen, 10 Min. zugedeckt quellen lassen mit Gabel auflockern, abkühlen lassen
1 4 El wenig	Auberginen Öl Salz, Pfeffer	waschen, längs in sehr dünne Scheiben schneiden, in 4 Portionen beidseitig goldgelb in anbraten, je Seite ca. 3 Min. mit Küchenpapier trocken tupfen, mit würzen
<u>Fülle:</u>		
50 g 15 g 1/2 El	rote Pfefferonen mit Frischkäse gefüllt Oliven, entsteint Salz, Pfeffer Thymian	in Stücke schneiden fein würfeln, mit zum Couscous geben, gut vermengen Masse auf ausgelegten Auberginenscheiben verteilen, diese einrollen.
100 g	bunte Salatblätter	<u>Garnitur:</u> waschen, abtropfen lassen, mit Essig-Öl-Dressing marinieren, Salat mit Röllchen auf Platte anrichten

Couscous: Die Grundlage besteht aus befeuchtetem und zu Kügelchen zerriebenem [Grieß](#) aus [Hartweizen](#) (Hartweizengrieß), [Gerste](#) oder [Hirse](#). Der Grieß wird zum Garen nicht gekocht, sondern über kochendem Wasser oder einem kochenden Gericht [gedämpft](#).
[Wikipedia](#)