VEGETARISCHE FRIKADELLEN AN COUSCOUS MIT MINZE UND AUBERGINENCREME

2 PORTIONEN | 40 MIN | MITTEL

ZUTATEN

1 Pkg. Garden Gourmet Vegetarische Frikadellen

100 g Couscous

250 ml Gemüsebrühe

5 g Kreuzkümmel/ Cumin

40 g Paprika

40 g Tomaten

20 g Frühlingslauch

10 Blätter Minze

2 Bio Zitronen

3 Prisen Salz

3 Prisen Pfeffer

1 Aubergine

20 g Schmand

1 EL Olivenöl

1 Zweig Thymian

1 halber TL Honig

25 g Butterschmalz

Vegetarisch essen könnte nicht einfacher sein! Entdecke unser Rezept mit Garden Gourmet Vegetarische Frikadellen an Couscous, einfach super lecker!

EMPFOHLENE ZUBEREITUNG

1. Zubereitung Couscous

Gemüsebrühe aufkochen und kräftig abschmecken. Danach vom Herd nehmen.
Die Brühe kurz abkühlen lassen und anschließend den Couscous damit bedecken. Cumin mit einarbeiten.
Paprika, Tomaten und Frühlingslauch waschen und in kleine Würfel schneiden.
Den Couscous und das klein geschnittene Gemüse miteinander verheiraten und mit einer Prise Salz und Pfeffer, gezupfter Minze sowie Abrieb von einer Zitrone abschmecken.

2. Zubereitung Auberginencreme

Die Aubergine waschen und der Länge nach halbieren.
Mit einem Gemüsemesser an der Schnittkante die Auberginen einritzen und mit etwas Salz und Pfeffer sowie Olivenöl beträufeln.
Die Auberginen bei 180°C ca. 25 Minuten im Ofen garen, bis sie weich und braun werden.
Nach der Garzeit die Auberginen mit einem Pürierstab fein mixen und mit Schmand, einer Prise Salz und Pfeffer, Abrieb von einer Zitrone, Honig sowie fein geschnittenem Thymian abschmecken.

3. Zubereitung Vegetarische Frikadellen

Die Garden Gourmet Vegetarischen Frikadellen in einer heißen Pfanne mit Butterschmalz gleichmäßig von beiden Seiten anbraten.

ENTDECKE NOCH MEHR REZEPTE AUF GARDENGOURMET.DE