

Kochen mit babyclub.de

Aubergine-Zucchini-Couscous

Nicht jede Frau traut sich in der Schwangerschaft an Bohnen heran, Blähungen und Darmbeschwerden können bei manchen die Folge sein. Deshalb würzen wir unser Gericht mit Kreuzkümmel, dadurch werden die Bohnen verträglicher und sind auch für Schwangere kein Problem mehr. Denn Bohnen lohnen sich: sie sind vollgestopft mit B-Vitaminen, sowie Magnesium, Calcium und Eisen. Alle Nährstoffe benötigt die Schwangere für Energiestoffwechsel, Muskelaufbau, Wachstum und Sauerstoffversorgung. Die Aubergine liefert zusätzlich Folsäure und Couscous versorgt mit Eiweiß.

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

- 1 El Rapsöl
- 2 El Butter
- 1 Knoblauchzehe
- 150 g Aubergine
- 150 g Zucchini
- Jodsalz & frisch gemahlener Pfeffer
- 1 kleine Dose weiße Bohnen
- 150 g Couscous
- 300 ml Gemüsebrühe
- 1 Fleischtomate
- 100 g Schafskäse
- 2 TL Petersilie
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 Prise Zimt
- 1 EL Zitronensaft

ZUBEREITUNG

1. Knoblauch schälen und klein hacken. Aubergine und Zucchini waschen und klein schneiden. Die Dose weiße Bohnen abbrausen und abtropfen lassen.
2. Rapsöl und Butter im Topf erhitzen. Knoblauch dazu geben und kurz anbraten. Danach Aubergine und Zucchini hinzugeben und ca. 5 min anrösten. Im Anschluss salzen und pfeffern und schließlich die Herdplatte ausschalten.
3. Die abgetropften Bohnen zusammen mit dem Couscous zum Gemüse geben, danach mit Gemüsebrühe auffüllen. Gut verrühren und etwa 5 min quellen lassen.
4. In der Zwischenzeit Tomate waschen, entkernen und klein würfeln. Den Feta zerböseln. Beides zur Couscous-Mischung dazugeben.
5. Zum Schluss das Ganze nochmals salzen und pfeffern, die restlichen Gewürze sowie den Zitronensaft dazu geben und final verrühren.

Guten Appetit