Auberginen gefüllt mit Dattel-Mandel-Couscous und Minze (ergibt 3 Portionen- pro Portion 455kcal)

Zutaten:

3 große Auberginen (à ca. 400 g)
250 g Couscous
5 EL Olivenöl
1 mittelgroße Zwiebel
1-2 Knoblauchzehen
150 g getrocknete Softdatteln
80 g Mandelkerne (mit Haut)
500 g Joghurt
1/2 Granatapfel
1/2 Bund Minze
Zimt , Kreuzkümmel
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Ofen vorheizen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C/Gas: s. Hersteller). Backblech mit Backpapier auslegen. Auberginen putzen, waschen, trocken tupfen und längs halbieren. Mit einem Esslöffel aushöhlen, dabei ca. 1⁄2 cm Rand stehen lassen. Auberginenhälften auf das Backblech legen, mit 2 EL Öl bestreichen und mit Salz würzen. Im heißen Ofen ca. 25 Minuten backen. Auberginenfruchtfleisch klein würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel würfeln, Knoblauch fein hacken. Datteln fein würfeln. Mandeln grob -hacken, in einer Pfanne ohne Fett rösten und herausnehmen. 3 EL Öl in der Pfanne erhitzen. Auberginenwürfel darin unter Wenden 5–6 Minuten goldbraun braten. Zwiebel und Knoblauch kurz mitbraten. Mit Salz, Pfeffer und je 1 TL Zimt und Kreuzkümmel würzen. Datteln unterheben. Couscous in eine große Schüssel geben. 1⁄4 l kochendes Salzwasser darüber gießen und den Couscous 5–10 Minuten quellen lassen. Inzwischen Joghurt mit Salz und Pfeffer würzen. Granatapfel in grobe Stücke brechen und die Kerne herauslösen. Minze waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und grob hacken. Auberginenwürfel mit Couscous und Mandeln mischen. In die gebackenen Auberginenhälften füllen. Joghurt darauf geben und mit Minze und den Granatapfelkernen bestreuen.

Bananen-Mandel-Schoko-Kuchen mit Avocadoguss (ergibt 16 Stücke- pro Stück 450kcal)

Zutaten:

100 g gehackte Mandeln
100 g Zartbitter-Schokolade
450 g Mehl
300 g Zucker
2 Päckchen Vanillin-Zucker
375 ml Milch
200 ml Sonnenblumenöl
4 gr. Bananen , 1 Avocado
25 g Kakaopulver
25 g Kokosfett
1 1/2 TL Natron , 3 TL Backpulver

Zubereitung:

Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, herausnehmen. Schokolade klein hacken. Mehl, Zucker, Vanillin-Zucker, Natron und Backpulver mischen. Milch und Öl verrühren. Mehlmischung mit den Schneebesen des Handrührgerätes unter die Milchmischung rühren. Bananen längs halbieren und in Scheiben schneiden. Bananen, Mandeln und Schokolade unter den Teig rühren Teig eine gefettete Gugelhupfform (2,5 Liter Inhalt) geben und glatt streichen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175 °C/ Umluft: 150 °C/ Gas: s. Hersteller) ca. 1 Stunde backen. Herausnehmen und ca. 45 Minuten abkühlen lassen. Aus der Form stürzen und auskühlen lassen. Avocados halbieren, Kern entfernen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Mit einer Gabel zerdrücken. Fruchtfleisch, 150 ml Wasser und Kakaopulver mit einem Pürierstab fein pürieren. Kokosfett schmelzen, und in die Avaocadocreme rühren. Kuchen damit überziehen und ca. 30 Minuten kalt stellen. Wartezeit ca. 3 Stunden

Quelle: www.lecker.de