

Gut und günstig: Couscous-Pizza mit Auberginen und Rucola für CHF 12.-



Lust, etwas Neues auszuprobieren? Wie wärs mit einer orientalischen Couscous-Pizza mit Aivar, Auberginen und Rucola?

Dank kreativer Rezeptentwickler gibt es heutzutage zig Alternativen zum klassischen Pizzateig. Denn auch auf Basis von Zucchini, Blumenkohl oder eben Couscous schmeckt der belegte Fladen echt gut und ist so zudem leichter als die herkömmliche Variante. Natürlich kann man das Ergebnis nicht mit einer herkömmlichen Pizza vergleichen, der Rand wird aber ebenfalls herrlich knusprig und der Boden in diesem Fall so stabil, dass man den Fladen sogar mit den Händen essen kann.

Bestrichen wird die Couscous-Pizza für einmal nicht mit Tomatensauce, sondern mit Aivar. Das Gemüsemus aus der südosteuropäischen Küche besteht aus Peperoni und manchmal zusätzlich Auberginen. Wir empfehlen die milde Variante – ausser natürlich, man mag seine Pizza schön feurig.

- 4½ dl Wasser
- 1 gehäufter TL Salz
- 450 g Couscous
- 1 mittelgrosse Aubergine, in dünne Scheiben geschnitten
- 70 g rezenter Käse, fein gerieben; plus etwas mehr Käse für etwaige Hobel
- 2 grosse Eier
- 2 EL Olivenöl
- 60 g Mehl
- Circa 350 g Aivar
- Etwas Rucola
- Etwas Olivenöl zum Anbraten

1. Salzwasser in einem Topf aufkochen. Von der Herdplatte nehmen, Couscous begeben und bei geschlossenem Deckel circa 5 bis 10 Minuten quellen lassen, bis das Wasser komplett vom Couscous aufgesogen wurde.
2. Den Couscous in eine grosse Schüssel umfüllen und vollständig auskühlen lassen.
3. In der Zwischenzeit etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Auberginenscheiben beidseitig anbraten, bis sie weich sind; dabei eine Seite salzen.
4. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier belegen.
5. Den ausgekühlten Couscous mit Eiern, Olivenöl und Mehl vermischen. Die Mischung auf dem Backpapier verteilen

und mit den Händen flach drücken.

- Den Fladen während 10 Minuten backen. Herausnehmen und mit Aivar bestreichen, mit dem geriebenen Käse bestreuen und mit den Auberginenscheiben belegen.
- Die belegte Pizza weitere 10 Minuten backen, bis der Rand knusprig ist. Vor dem Servieren mit Rucola belegen und nach Wunsch mit Käsehobeln garnieren.

Zubereitungsdauer: circa 40 Minuten

Gérard Bertrand Cap Insula Languedoc AOP

Dichtes, dunkles Purpur. In der Nase faszinierende Noten von sonnengereiften Früchten und Beeren, dazu etwas süsse Gewürznoten. Am Gaumen voll mit seidenweichen Tanninen und lang anhaltendem, harmonischen Abgang.



[Jetzt im Weinshop ansehen >](#)