

Couscous-Gemüse-Salat mit Tofu und Aiwar von Armin Roßmeier

Zutaten für vier Personen

120 g Couscous
120 ml Gemüsebrühe
240 g Tofuscheiben
1/2 Bund Zitronenthymian
1 TL Ingwerpulver
1 TL Kardamom
1 TL gemahlener Kreuzkümmel

120 g Egerlinge
120 g Zucchini
120 g Staudensellerie
je 1/2 Paprikaschote rot und gelb
1 Frühlingszwiebel
2 1/2 EL Olivenöl

1 1/2 EL Zitronensaft
1 EL Koriander
2 EL Aiwar
Salz, Pfeffer

Nährwert pro Portion

264 kcal – 16 g Fett – 13 g Eiweiß – 15 g Kohlenhydrate – 1 BE
Dieses Gericht ist vegan.

Zubereitung (circa 35 Minuten)

Couscous mit kochender, abgeschmeckter Gemüsebrühe übergießen, circa sieben bis zehn Minuten quellen lassen. Tofuscheiben mit klein geschnittenem Zitronenthymian, Ingwerpulver, Kardamom und gemahlenem Kreuzkümmel würzen.

Egerlinge säubern und in Scheiben schneiden. Zucchini in Stücke zerteilen. Von der Staudensellerie die Fäden abziehen und sie ebenfalls in Stücke schneiden. Rote und gelbe Paprikaschote entkernen, säubern und in Blättchen zerteilen. Frühlingszwiebel in Röllchen schneiden. Das Gemüse in heißem Olivenöl angehen lassen und leicht würzen.

Couscous mit Olivenöl, Zitronensaft und klein geschnittenem Koriander gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen und in einem tiefen Teller anrichten. Tofuscheiben im heißen Olivenöl beidseitig blond braten, kleines Häubchen Aiwar daraufsetzen und auf den vorbereiteten Salat verteilen. Zum Schluss mit Zitronenthymiansträußchen garnieren.