

**▪ Die Küchenschlacht – Menü am 09. September 2025 ▪
Vorspeise mit Björn Freitag**



Clara Waidmann

**Couscous-Salat mit gerösteten Pinienkernen und
Rispentomaten mit Cashewcreme-Füllung**

Zutaten für zwei Personen

Für den Salat:

150 g Couscous
 ½ Gurke
 1 Paprika
 4 Rispentomaten
 1 Zitrone, Saft
 1 Salzzitrone
 5 entkernte Datteln
 150 ml Gemüsefond
 1 Bund glatte Petersilie
 1 Bund Minze
 1 EL Ras el-Hanout
 1 Prise Zucker
 ½ TL Salz

Den Backofen 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
 Couscous mit kochendem Gemüsefond übergießen und ziehen lassen.
 Tomaten aushöhlen und mit Gurke, Paprika, Minze und Blattpetersilie klein schneiden. Zu dem aufgequollenen Couscous geben und mit Zitronensaft, Salz, Zucker und Ras el-Hanout würzen. Datteln klein schneiden und hinzugeben. Ca ½ TL von der Salzzitrone über den Couscous geben.

Für die gefüllten Tomaten:

4 Rispentomaten
 1 Zitrone, Saft & Abrieb
 200 g Seidentofu
 50 ml Hafermilch
 2 EL Sojasauce
 100 g naturbelassene Cashewnüsse
 2 EL Hefeflocken
 2 TL Knoblauchpulver
 1 TL Salz

„Deckel“ der Rispentomaten abtrennen und aushöhlen. Cashews klein häckseln und mit Seidentofu, Hefeflocken, Zitronensaft, Zitronenabrieb und Hafermilch pürieren. Mit Salz, Sojasauce und Knoblauchpulver abschmecken. Optional das Innere der Tomaten hinzugeben und nochmal pürieren.

Mischung in die ausgehöhlten Tomaten füllen, mit Tomatendeckel schließen und ca. 15 Minuten im Backofen backen.

Für die Pinienkerne:

3 EL Pinienkerne
 1 Prise Zucker

Pinienkerne in einer Pfanne anrösten. Wenn sie goldbraun sind mit einer Prise Zucker karamellisieren und beiseitestellen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.