

Couscous-Salat mit Tofu

Zutaten für 4 Personen

200 g	Couscous
3 Stangen	Stangensellerie
1-2 TL	Tomatenmark
1 TL	Bouillon
1 mittlere	Zucchini
1 Hand voll	Cherrytomaten
1 rote	Paprika
4 grosse	Champignons
3 EL	Mandelsplitter
1 TL	Butter
3 EL	Rosinen
200 g	Tofu (mit Kräutern)
3 EL	Olivenöl
	Frische Kräuter
1	Limette, Saft
	Kurkuma, Curry, Ingwer, Salz, Pfeffer



Zubereitung

- 1 Couscous in eine Schüssel geben, die 1.5 fache Menge heisses Wasser mit Bouillon würzen und Tomatenmark darin verrühren. Dazu geben und Couscous zugedeckt quellen lassen, nicht kochen.
- 2 Stangensellerie, Champignons, Zucchini und Paprika in kleine Stücke/Scheiben schneiden und mit wenig Olivenöl in einer Bratpfanne andünsten.
- 3 Wenn das Gemüse gar ist (darf noch etwas knackig sein), abkühlen lassen. In der selben Pfanne Mandelsplitter rösten und danach die Rosinen mit ganz wenig Butter anziehen, Vorsicht dass sie nicht verbrennen, dauert nicht lange. Ebenfalls alles abkühlen lassen.
- 4 Couscous mit einer Gabel etwas lockern. Gemüse dazu geben, Mandelsplitter und Rosinen dazu geben und mischen. Tofu in Würfel schneiden und darunter mischen.
- 5 Kräuter hacken und dazu geben, Limette auspressen und Saft mit Olivenöl dazu geben, mit Curry, Ingwer, Kurkuma, Pfeffer kräftig würzen und mit Salz abschmecken.