



Gemüse-Couscous mit Tofu und Mango



Zutaten:

100 g Kichererbsen
300 g Couscous
400 g Tofu
1 Mango, groß
1/2 Aubergine(n)
1 Peperoni
1 Zucchini(s)
1 Zwiebel(n)
2 Limette
1 Lauchstengel, klein
2 Knoblauchzehe(n)
4 dl Gemüsebouillon
1 EL Butter
1/2 TL Fenchelsamen
2 EL Fischsauce
2 EL Sojasauce
1/2 TL Kreuzkümmelsamen
1 Prise Meersalz
Pfeffer, schwarz
1/2 TL Ras el Hanout
(Gewürzmischung)
2 EL Olivenöl



Kuhn Rikon HOTPAN® COMFORT
Servierkochtopf grün 5L/22cm



Kuhn Rikon Duromatic
Seitengriffmodell Comfort



Kuhn Rikon Dämpfeinsatz



Spring Bratpfanne Vulcano classic



Zassenhaus Digitalwaage
BALANCE in rot

1

In Duromatic mit Siebeinsatz 150 ml Wasser dazugeben. Die Kichererbsen abspülen in den Dämpfeinsatz geben und auf den Siebeinsatz stellen.

2

Kichererbsen bereithalten. Tofu mit einem Gemüsemesser in fingerbreite Würfel schneiden und mit Soja- & Fischsauce marinieren. Limette mit einer Zesterreibe fein behandeln, Abrieb sammeln und im Anschluss die Limette auspressen.

3

Für den Couscous: Die Gemüsebouillon in einer kleinen Kasserolle aufkochen und dann vom Herd ziehen. Couscous hineingeben, den Deckel auflegen und für einige Minuten, je nach Packungshinweis, quellen lassen. Die Butter hinzufügen und vorsichtig mischen.

4

Olivenöl im Hotpan Gourmettopf von Kuhn Rikon auf mittlerer Stufe erwärmen. Fenchelsamen, Kreuzkümmel und Ras el Hanout auf kleiner Stufe andünsten. Fein gehackte Zwiebeln und gepressten Knoblauch kurz mitdünsten. Mit Saft der gepressten Limette und Gemüsebouillon ablöschen.

5

Das in Würfel geschnittene Gemüse mit den Kichererbsen beifügen, würzen, alles durchmischen, den Deckel auflegen und auf 3/4 Leistung aufkochen bis viel Dampf ausströmt. Den geschlossenen Deckel 1/4 drehen, damit er abdichtet. Den Herd zurückschalten und 5 Minuten leicht kochen lassen.

6

Anschliessend den Hotpan Gourmettopf in den Untersatz / die Isolierschale stellen und für 10 Minuten softgaren. In der Zwischenzeit die beschichtete Bratpfanne mit wenig Olivenöl erhitzen und die Tofuwürfel hellbraun braten.

7

Die Mangowürfel in eine Schüssel geben, mit dem Limettensaft, geriebener Limettenzeste und wenig gemahlenem Meersalz bestreuen. Dann mit dem noch warmen Tofu vorsichtig mischen.

8

Den Couscous auf einer runden Servierplatte anrichten und das Gemüse in die Mitte geben. Mit dem Mango-Tofu-Salat zusammen sofort servieren.