



Couscous mit Gemüse Indian Style

Karfiol ca. 40 Minuten vor dem Kochen zerkleinern oder rohe Röschen über das fertige Gericht geben!

Zutaten:

Mise en place:

Zubereitung:

Backofen auf 180°C vorheizen! Backblech mit Backpapier auslegen.

Marinade:

10 g Tandoori Masala Pulver
150 g Sojajoghurt
1 EL Yaconsirup
1 EL Tomatenmark
Salz und Pfeffer

Alle Zutaten verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

500 g Karfiol (in kleine Röschen teilen)
350 g Knollensellerie (in 1 cm Würfel schneiden)
200 g Tempeh (in 5 mm scheiben schneiden)
2 EL hitzebeständiges Olivenöl

Karfiol, Sellerie und den Tempeh in die Mariande geben, mit Olivenöl vermengen, auf das Backblech legen und 15 Min. im Ofen backen. Tempeh herausnehmen, beiseite stellen und den Rest noch weitere 10 Min. backen.

Apfel-Mango-Dip

200 g Äpfel (5 mm Würfel schneiden)
150 g Mango (5 mm Würfel schneiden)
1 rote Chilischote (fein hacken)
15 ml Apfelessig
1 Prise Kardamompulver
2 EL Koriander (gehackt)
1 Prise Salz

Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen.

200 g VollkornCouscous

200 ml Wasser mit Gemüsebrühe zum kochen bringen. Dann Couscous einrühren, Herd ausschalten, zudecken und 5 Minuten ziehen lassen. Wenn die Flüssigkeit aufgesogen ist mit der Gabel lockern und eventuell etwas Olivenöl oder Butter unterrühren.

2 EL Koriander (fein gehackt)

Gemüse mit Couscous anrichten und mit Koriander garnieren.

Viel Spaß beim Nachkochen!