



## VEGGI-SCHASCHLIK AUF TOMATEN-COUSCOUS

COUSCOUS & BULGUR | HAUPTSPESIE | 15-45 MIN | VEGETARISCH



### Zutaten (Für 10 Personen)

- 500 g Müller's Mühle CousCous
- je 25 g Honig und Harissa
- 10 g Paprikapulver (edelsüß)
- 100 ml Sojasauce
- 150 ml Olivenöl
- 700 g Räuchertofu (in Würfeln, ca. 2,5 x 2,5 cm)
- 1 kg Aubergine
- 500 g Joghurt
- 20 g Blattpetersilie (gehackt)
- 5 g Knoblauch (gehackt)
- Salz, Pfeffer
- 500 g Paprikaschoten (bunt, in groben Würfeln)
- 250 g Gemüsezwiebeln (in groben Würfeln)
- 600 ml Gemüsebrühe
- 20 g Tomatenmark
- 100 g getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten (in kleinen Würfeln)
- 50 ml Zitronensaft

### Produkttempfehlungen



COUSCOUS

### Zubereitungen

Honig, Harissa, 5 g Paprikapulver, Sojasauce und 100 ml Olivenöl verrühren, Tofuwürfel einlegen und ca. 30 Minuten marinieren. Auberginen als ganze Frucht im vorgeheizten Kombidämpfer bei 180 °C (Umluft) ca. 60 Minuten garen und etwas abkühlen lassen. Aubergine der Länge halbieren, Fruchtfleisch herauslösen, grob hacken, mit Joghurt, Petersilie und Knoblauch verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Paprikaschoten, Gemüsezwiebeln und Tofu auf Holzspieße reihen und im vorgeheizten Kombidämpfer bei 180 °C (Umluft) ca. 10-15 Minuten garen. Gemüsebrühe, Tomatenmark und restliches Paprikapulver aufkochen, über den CousCous gießen und ca. 7 Minuten quellen lassen. CousCous mit Tomaten, Zitronensaft und restlichem Olivenöl vermischen. Spieße, Auberginen-Joghurt und CousCous auf Teller anrichten und nach Wunsch mit Kräutern garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (zzgl. Garzeit Auberginen)

Marinierzeit: ca. 30 Minuten