

TASSO-Rezepttipp

Vegetarisches Wintergericht

Zitronen-Honig-Süßkartoffeln mit Mandeltofu an Granatapfel-Bulgur-Salat



Zutaten: Granatapfel-Bulgur-Salat

- 🐾 200 g Couscous
- 🐾 250 g Tomaten
- 🐾 100 g Datteln
- 🐾 1 Granatapfel
- 🐾 ½ Bund Petersilie
- 🐾 Eine Handvoll Minze
- 🐾 2 EL Honig
- 🐾 5 EL Olivenöl
- 🐾 Saft von einer Bio-Zitrone
- 🐾 Salz
- 🐾 Pfeffer

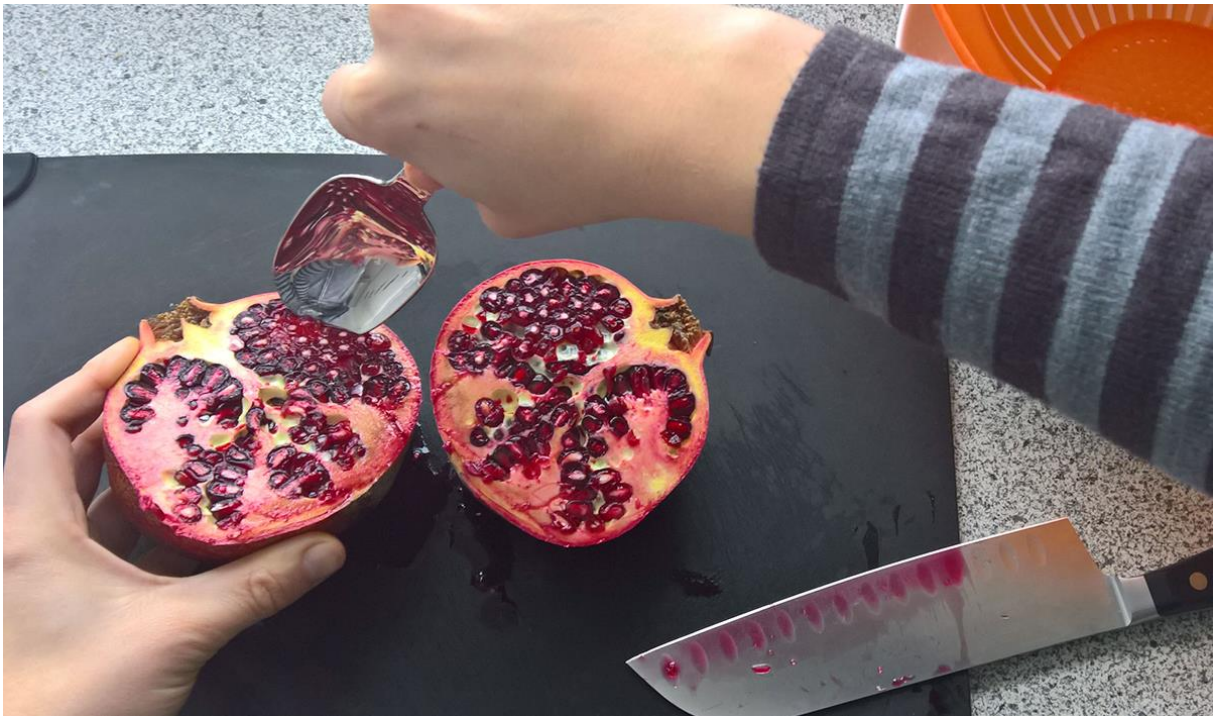
Zubereitung: Granatapfel-Bulgur-Salat

- 🐾 *Schritt 1:* Petersilie und Minze waschen und gut abtrocknen lassen.
- 🐾 *Schritt 2:* Währenddessen den Couscous nach Packungsanweisung kochen und abkühlen lassen.
- 🐾 *Schritt 3:* Petersilie und Minze grob zerhacken.
- 🐾 *Schritt 4:* Tomaten waschen, halbieren und entkernen sowie den Stilansatz ausschneiden. Das Fruchtfleisch anschließend in kleine Würfel schneiden. Wenn Sie möchten, können Sie die Kerne natürlich auch mit drin lassen.
- 🐾 *Schritt 5:* Datteln längs in vier Teile schneiden.



- 🐾 *Schritt 6:* Den Couscous in eine Schüssel geben und mit einer Gabel noch einmal auflockern. Dann Datteln, Kräuter und Tomaten dazugeben und das Ganze leicht vermischen.

- 🐾 *Schritt 7:* Granatapfel in zwei Hälften schneiden und die Kerne mit einem Löffel oder den Fingern herauslösen. Die herausgelösten Kerne in ein Sieb geben und den Saft auffangen.



- 🐾 *Schritt 8:* Die Bio-Zitrone auspressen.
- 🐾 *Schritt 9:* Für die Marinade 2 EL Honig, den ausgepressten Zitronensaft, den Granatapfelsaft und 5 EL Olivenöl miteinander verrühren und dann die Granatapfelkerne dazugeben.
- 🐾 *Schritt 10:* Mit Salz und Pfeffer je nach Belieben würzen.
- 🐾 *Schritt 11:* Zuletzt den Couscous mit der Marinade vermengen.



Zutaten: Zitronen-Honig-Süßkartoffeln

- 🐾 3 mittelgroße bis große Süßkartoffeln
- 🐾 2 Knoblauchzehen
- 🐾 2 EL Honig
- 🐾 4 EL Olivenöl
- 🐾 Schale von einer Bio-Zitrone
- 🐾 Salz
- 🐾 Pfeffer

Zubereitung: Zitronen-Honig-Süßkartoffeln

- 🐾 *Schritt 1:* Backofen auf 150 °C Umluft vorheizen.
- 🐾 *Schritt 2:* Süßkartoffeln schälen und in Spalten schneiden.
- 🐾 *Schritt 3:* Knoblauch schälen und kleinhacken. Alternativ können Sie ihn auch durch eine Knoblauchpresse drücken.
- 🐾 *Schritt 4:* Schale der Bio-Zitrone mithilfe einer Küchenreibe abreiben.
- 🐾 *Schritt 5:* Für die Zitronen-Honig-Marinade den Knoblauch mit der Zitronenschale, 2 EL Honig, 4 EL Olivenöl, etwas Salz und Pfeffer vermischen.



- 🐾 *Schritt 6:* Die Süßkartoffeln in einer Schüssel mit der Marinade vermengen und dann in Reihen nebeneinander auf das Backblech legen.
- 🐾 *Schritt 7:* Die restliche Marinade mit einem Pinsel oder den Händen auf die Süßkartoffeln streichen.
- 🐾 *Schritt 8:* Die marinierten Süßkartoffeln bei 150 °C etwa 20 Minuten backen.



Zutaten: Mandeltofu

- 🐾 300 g Naturtofu
- 🐾 100 g Mandelblättchen
- 🐾 1 Bio-Ei (Größe M)
- 🐾 Sonnenblumenöl

Zubereitung: Mandeltofu

- 🐾 *Schritt 1:* Den Tofu in etwa zwei Zentimeter große Würfel schneiden.
- 🐾 *Schritt 2:* Je nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.
- 🐾 *Schritt 3:* Drei Teller bereitleiten. In dem ersten ein Ei verquirlen. In die anderen beiden das Mehl sowie die Mandelblättchen geben.
- 🐾 *Schritt 4:* Jeden Tofuwürfel der Reihenfolge nach in Mehl, Ei sowie den Mandelblättern wenden und auf einem Teller zwischenlagern.



- 🐾 *Schritt 5:* Etwas Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und die Tofuwürfel darin goldbraun anbraten. Sie sollten ihn dabei immer mal wieder wenden, damit die Mandeln nicht schwarz werden.



Und fertig ist das leckere vegetarische Wintergericht!



Da das Auge ja bekanntlich mitisst, haben wir folgenden Anrichte-Vorschlag für Sie. In der Mitte eines großen Tellers den Granatapfel-Bulgur-Salat platzieren. Die Tofu-Würfel darauf anrichten. Rund herum die Süßkartoffelspalten drapieren. Fertig!

Guten Appetit und viel Spaß beim Kochen!

Ihr **TASSO**-Team

(Hinweis: Das Originalrezept gibt es auf www.lecker.de. Dies ist eine leicht abgewandelte Form.)