



Winterlicher Tofu-Couscous-Salat

mit Chioggia-Bete und Rucola



30-40min



2 Portionen

Schon mal Chioggia-Bete gegessen? Nein? Dann wird es aber Zeit! Der Name lässt es vielleicht schon erahnen. Das bei uns eher unter dem Namen Ringelbete bekannte Gewächs stammt aus Italien und kennt viele Zubereitungsmethoden. Heute backst du sie zusammen mit Haselnusskernen im Ofen, bevor sie dann mit einem feinen Tofu-Couscous-Salat und Rucola auf deinen Teller landet. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 2 Chioggia-Beten
- 25g blanchierte Haselnusskerne⁴
- 150g Bio-Vollkorn Couscous¹
- 1 Pck. Bio-Tofu³
- 1 Knoblauchzehe
- 50g Rucola

Was du zu Hause benötigst

- ½ TL Senf²
- ½ TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Senf (2), Sojabohnen (3), Schalenfrüchte (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 0kcal

1

1. Beten vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser und die **½ der Gewürzmischung** zum Kochen bringen. Die **Beten** in ca. 2cm breite Scheiben schneiden, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und mit 1EL Olivenöl, 1 kräftigen Prise Salz und 1 Prise Pfeffer vermengen.

2

2. Beten backen

Die **Beten** ca. 15Min. im Ofen backen, dann die **Beten** mit der **restlichen Gewürzmischung** vermengen. Die **Haselnusskerne** auf das Blech geben und 5-10Min. weiterbacken, oder bis die **Haselnusskerne** duften und die **Beten** durchgebacken sind.

3

3. Couscous kochen

Den Topf vom Herd nehmen, den **Couscous** in das kochende Wasser rühren und abgedeckt 6-8Min. quellen lassen. In der Zwischenzeit ½EL Essig mit 1 Prise Salz verrühren, mit dem **Rucola** vermengen und beiseitestellen.

4

4. Tofu braten

1½EL Olivenöl in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen. Den **Tofu** in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden und 5-7Min. rundherum goldbraun braten. Ggf. mit Salz und Pfeffer würzen.

5

5. Dressing zubereiten

Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden. Den **Knoblauch**, ½EL Olivenöl, ½EL Essig, ½TL Senf und ½TL Honig zu einem Dressing verrühren. Den **Couscous** mit einer Gabel auflockern und mit den **Beten, dem Tofu** und dem **Rucola** anrichten und mit dem Dressing beträufeln. Ggf. mit Salz und Pfeffer würzen und mit den **Haselnusskernen** garniert servieren.

6

6. Heiße Flüssigkeit

Für noch mehr Geschmack den Couscous in Brühe kochen.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [Instagram](#) [Facebook](#) [Twitter](#) [Pinterest](#) **#marleyspooning**