

Rezept

Brokkoli-Couscous in Erdnusssauce

Ein Rezept von Brokkoli-Couscous in Erdnusssauce, am 25.04.2024

Zutaten

130 g grobe Sojaschnetzel	2 EL Tomatenmark
1 EL Sojasauce	1 EL Erdnussmus
2 EL vegane Joghurt-Alternative	1 TL gemahlene Kurkuma
½ TL rosenscharfes Paprikapulver	200 g Couscous
1 Lorbeerblatt	1 EL Gemüsebrühe (Instant)
340 g Brokkoli	200 g Möhren
1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl
1 Dose Kokosmilch (400 ml)	1 EL Erdnussmus
Salz	2 EL Sesam
1 EL Schwarzkümmel	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 460 kcal, 15 g F, 29 g EW, 51 g KH

Zubereitung

1. 400 ml Wasser aufkochen. Die Sojaschnetzel in eine Schüssel geben, mit kochendem Wasser übergießen und abgedeckt ca. 10 Min. einweichen, in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Tomatenmark, Sojasauce, Erdnussmus, Joghurt, Kurkuma und Paprikapulver mit 2 EL Wasser glatt rühren und die Schnetzel darin marinieren.
2. Couscous mit Lorbeerblatt und Gemüsebrühe in einer Schüssel mit ca. 400 ml kochendem Wasser übergießen und abgedeckt quellen lassen. Lorbeerblatt vor dem Servieren entfernen.
3. Inzwischen den Brokkoli waschen, putzen und in ca. 2 cm große Röschen teilen. Strunk schälen und in 2 cm große Würfel schneiden. Möhre waschen, putzen und in 0,5 cm dünne Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln. Möhrenscheiben und Brokkolistrunk in eine Pfanne geben, ca. 1 cm hoch Wasser angießen, aufkochen und zugedeckt ca. 2 Min. dünsten.
4. Anschließend Brokkoliröschen und Knoblauch dazugeben und weitere 5 Min. zugedeckt garen. Wenn das Wasser komplett verdampft ist, Öl und Sojaschnetzel dazugeben und 5 Min. mitbraten. Mit Kokosmilch ablöschen und 5 Min. köcheln lassen, Erdnussmus unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Sesam und Schwarzkümmel bestreuen. Mit Couscous servieren.