

Rote-Bete-Couscous-Salat mit Tofu-Bällchen, Blumenkohl

Für zwei Personen

Für den Couscous-Salat:	100 g Perlcouscous	3 vorgeg. Rote Bete
50 g Baby-Spinat	$\frac{1}{4}$ Gurke	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft, Abrieb
1 Limette, Saft	75 g Feta	300 ml Rote-Bete-Saft
5 EL Granatapfelkerne	75 g Walnusskerne	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
50 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer	
Für den Tahini-Dip:	150 g Joghurt, 1,8%	$\frac{1}{2}$ Limette, Saft
4 Zweige Minze	4 Zweige Petersilie	2 EL Tahini
Salz, Pfeffer		
Für die Tofubällchen:	200 g Naturtofu	1 kleine Zwiebel
$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	1 Limette, Saft, Abrieb	2 EL Ketchup
1 TL Senf	1 EL Sojasauce	$\frac{1}{4}$ Bund frische Petersilie
2 TL geräuch. Paprikapulver	$\frac{1}{2}$ TL Chiliflocken	1 TL Schwarzkümmel
140 g Pankomehl	5 EL Kichererbsenmehl	400 ml Sonnenblumenöl
3 EL Sesamöl	Salz, Pfeffer	
Für den Blumenkohl:	1 kleiner Kopf Blumenkohl	1 TL Chiliflocken
1 TL Koriandersamen	5 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Couscous-Salat: Den Backofen auf 200 Grad Unter-/Oberhitze vorheizen.

700 ml Wasser, Rote Bete Saft, ausgepressten Zitronensaft und etwas Salz zum Kochen bringen und den Couscous darin für knapp 7 Minuten kochen. Anschließend in einem Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.

Limette halbieren und den Saft auspressen. Rote Bete, Gurke, Petersilie und Baby-Spinat fein würfeln. Walnusskerne und Feta mit der Hand zerbröseln und alles zu dem Couscous geben. Mit Salz, Pfeffer, Limettensaft und etwas Öl abschmecken.

Für den Tahini-Dip: Minze und Petersilie hacken und mit Joghurt, Tahini und ausgepresstem Limettensaft mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Im Kühlschrank ruhen lassen.

Für die Tofubällchen: Tofu mit Küchenpapier gründlich trocknen und anschließend möglichst fein bröseln. In einer heißen Pfanne mit etwas Sesamöl für knapp 8 Minuten anbraten. Etwas Salz dazugeben. Zwiebel abziehen und fein schneiden. Knoblauch abziehen und auspressen. Beides mit Chiliflocken in die Pfanne geben und mit anbraten. Schwarzkümmel mit dem Mörser grob zerkleinern. Limettenschale abreiben und Saft auspressen. Beides mit 2 EL Wasser, Tomatenmark, Ketchup, Senf, Kichererbsenmehl, Sojasauce, Paprikapulver, Schwarzkümmel, Salz und Pfeffer mischen.

Petersilie hacken und gemeinsam mit den Gewürzen in die Pfanne zum Tofu geben und vermengen. Pfanne vom Herd nehmen, die Masse gründlich kneten und mit feuchten Händen zu Bällchen formen. In Panko wälzen, leicht andrücken und die Bällchen in heißem Öl in der Friteuse ausbacken. Nach dem Braten auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Blumenkohl: Koriandersamen und Chiliflocken im Mörser zerstoßen. Blumenkohl in Röschen teilen, mit Chiliflocken, Koriandersamen, Salz, Pfeffer und Öl mischen und auf einem Backblech für etwa 20 Minuten in den Ofen geben. Aus dem Ofen nehmen, sobald der Blumenkohl gar und kross ist.

Aljoscha Gumnior am 08. Januar 2024