

Couscous-Salat mit Pinienkernen und Rispentomaten

Für zwei Personen

Für den Salat:

150 g Couscous	$\frac{1}{2}$ Gurke	1 Paprika
4 Rispentomaten	1 Zitrone, Saft	1 Salzzitrone
5 entkernte Datteln	150 ml Gemüsefond	1 Bund glatte Petersilie
1 Bund Minze	1 EL Ras el-Hanout	1 Prise Zucker
$\frac{1}{2}$ TL Salz		

Für die gefüllten Tomaten:

4 Rispentomaten	1 Zitrone, Saft, Abrieb	200 g Seidentofu
50 ml Hafermilch	2 EL Sojasauce	100 g Cashewnüsse
2 EL Hefeflocken	2 TL Knoblauchpulver	1 TL Salz

Für die Pinienkerne:

3 EL Pinienkerne	1 Prise Zucker
------------------	----------------

Für den Salat:

Den Backofen 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Couscous mit kochendem Gemüsefond übergießen und ziehen lassen.

Tomaten aushöhlen und mit Gurke, Paprika, Minze und Blattpetersilie klein schneiden.

Zu dem aufgequollenen Couscous geben und mit Zitronensaft, Salz, Zucker und Ras el-Hanout würzen. Datteln klein schneiden und hinzugeben. Ca $\frac{1}{2}$ TL von der Salzzitrone über den Couscous geben.

Für die gefüllten Tomaten:

Deckel der Rispentomaten abtrennen und aushöhlen. Cashews klein häckseln und mit Seidentofu, Hefeflocken, Zitronensaft, Zitronenabrieb und Hafermilch pürieren. Mit Salz, Sojasauce und Knoblauchpulver abschmecken. Optional das Innere der Tomaten hinzugeben und nochmal pürieren.

Mischung in die ausgehöhlten Tomaten füllen, mit Tomatendeckel schließen und 15 Minuten im Backofen backen.

Für die Pinienkerne:

Pinienkerne in einer Pfanne anrösten. Wenn sie goldbraun sind mit einer Prise Zucker karamellisieren und beiseitestellen.

Clara Waidmann am 09. September 2025