



STEFANIE WERNER  
MITARBEITERIN IM  
DM-MARKT IN BRUCHSAL

„Wer keinen Spiralschneider zu Hause hat, kann die Zucchini auch super mit dem Sparschäler zu Bandnudeln schneiden.“

Suchen Sie ein Rezept aus älteren alverde-Ausgaben? Stöbern Sie online in unserer Rezepte-Sammlung unter [dm.de/rezepte](http://dm.de/rezepte)



# Zoodles

## MIT COUSCOUS UND GETROCKNETEN TOMATEN



**PRO PORTION:** 2.060 KJ (492 KCAL)

**ZUBEREITUNGSZEIT:** 45 MIN.

**SCHWIERIGKEITSGRAD:** leicht **REICHT FÜR** 4 PORTIONEN

## Zutaten

für 4 Portionen

- 200 g dmBio Couscous\*
- 200 ml dmBio Gemüsebrühe\*
- 2 mittelgroße Zucchini
- 75 g dmBio sonnengetrocknete Tomaten\*
- 1 rote Zwiebel
- 150 g Kirschtomaten
- 1 gelbe Paprikaschote
- Saft von 2 Zitronen
- 3 EL dmBio Agavendicksaft\*
- Saphir Meersalz
- Pfeffer
- 3 EL dmBio natives Olivenöl extra\*
- 3 EL dmBio Sojasoße Shoyu\*
- 2 Packungen (à 200 g) dmBio Tofu natur\*
- 75 g dmBio Haselnusskerne\*
- 1 EL dmBio Bratöl\*
- 4-5 Stiele Basilikum

**Couscous** in der **Gemüsebrühe** nach Packungsanweisung zubereiten. **Zucchini** putzen, waschen und mit einem Spiralschneider zu „Spaghetti“ schneiden.

**Getrocknete Tomaten** in Streifen schneiden. **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Ringe schneiden. **Kirschtomaten** waschen und halbieren. **Paprika** putzen und in dünne Streifen schneiden.

Saft einer **Zitrone**, 1 EL **Agavendicksaft**, **Salz** und **Pfeffer** verrühren. 3 EL Olivenöl unterrühren. Couscous, vorbereitetes Gemüse und Vinaigrette in einer Schüssel vermengen. Für den Tofu **Sojasoße**, 2 EL Agavendicksaft und Saft einer Zitrone verrühren. In Scheiben geschnittenen **Tofu** darin 15 Minuten marinieren.

**Haselnusskerne** hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Nusskerne herausnehmen. 1 EL **Bratöl** erhitzen. Tofu aus der Marinade nehmen und unter Wenden etwa vier Minuten braten, herausnehmen.

**Basilikum** waschen. Couscous-Zoodles abschmecken, mit Tofu anrichten. Mit Basilikumblättchen garnieren. ●

## Einkaufsliste

### VOM DM-MARKT:

- 200 g dmBio Couscous\*
- dmBio Gemüsebrühe\*
- 1 Glas dmBio sonnengetrocknete Tomaten\*
- dmBio Agavendicksaft\*
- Saphir Meersalz
- dmBio Schwarzer Pfeffer\*
- dmBio natives Olivenöl extra\*
- dmBio Sojasoße Shoyu\*
- 2 Packungen (à 200 g) dmBio Tofu natur\*

### AUS DEM GEMÜSEREGAL:

- 2 mittelgroße Zucchini
- 1 rote Zwiebel
- 150 g Kirschtomaten
- 1 gelbe Paprikaschote
- Bund/Topf Basilikum

### AUS DEM OBSTKORB:

- 2 Zitronen