



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 Rezept-Sammlung unter 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*

- ☐ dmBio Haselnusskerne*
- ☐ dmBio Bratöl*

AUS DEM GEMÜSEREGAL:

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

AUS DEM OBSTKORB:

- ☐ 2 Zitronen