

## 15. Kalenderwoche 2016

# REZEPTE

## Rübstiel mit Räuchertofu

**Zutaten:**  
für 4 Portionen



1 Bund Rübstiel  
1 kg Kartoffeln  
1 EL Rapsöl  
100 ml Pflanzensahne  
Salz, Pfeffer, Muskat  
Räuchertofu Mandel-  
Sesam-Schnitte  
Rapsöl

**Zubereitung:**  
ca. 45 Min.

Rübstiel putzen. Blätter zupfen und den Strunk entfernen.  
Blätter in kleine Stücke hacken und waschen.  
Kartoffeln waschen, schälen und in Salzwasser garen.  
Zwischendurch Rübstiel für ca. 30 Sekunden in kochendem Wasser blanchieren, in ein Sieb gießen und zurück in den Topf geben. Den Rübstiel mit Rapsöl mischen.  
Kartoffeln abgießen, Sahne hinzugeben und stampfen.  
Rübstiel unter die Kartoffeln mischen.  
Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.  
Tofu und Scheiben schneiden und kurz in Öl kross anbraten.  
Dann mit Rübstiel-Kartoffeln-Pürree servieren.

## Auberginen-Zucchini-Paprika mit Couscous

**Zutaten:**  
für 4 Portionen



250 g Couscous  
250 g Auberginen  
450 g Zucchini  
400 g Paprika, rot  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
2 EL Olivenöl  
400 g Dosentomaten  
125 ml Rotwein  
je 1 TL Rosmarin  
Thymian, Salz, Pfeffer  
Joghurtsoße  
1 Knoblauchzehe  
100 g saure Sahne  
150 g Joghurt  
je 1 TL Thymian, Petersilie  
Salz, Pfeffer

**Zubereitung:**  
ca. 30 Min.

Couscous nach Packungsangabe in Salzwasser garen.  
Auberginen, Zucchini und Paprikaschoten waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden.  
Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und klein würfeln. Zwiebel und Knoblauch in heißem Öl kurz andünsten. Gemüse hinzufügen und unter Wenden 2-3 Minuten braten. Dosentomaten und Rotwein dazugeben.  
Kräuter fein hacken und untermischen.  
Mit Salz und Pfeffer würzen.  
Bei schwacher Hitze zugedeckt etwa 30 Minuten schmoren lassen.  
Knoblauchzehe abziehen und sehr fein hacken.  
Mit saurer Sahne, Joghurt, Thymian und Petersilie glatt rühren.  
Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gemüse auf dem Couscous anrichten und mit der Joghurtsauce servieren.