

Taboulé mit Rotkraut u. Räuchertofu

Hauptspeise, für 4 Personen

Saison: Winter/Frühjahr, vegetarisch

Zutaten

- ◆ 180 g Bulgur*
- ◆ ca. 400 ml Gemüsebrühe
(= Wasser + 1 EL Gemüsesuppenpulver)
- ◆ 200 g Karotte
- ◆ 2 Frühlingszwiebeln
- ◆ 400 g Rotkraut
- ◆ 1 Pkg. Räuchertofu (200g)
- ◆ 2 EL Olivenöl
- ◆ Kräutersalz, Pfeffer gem., Currypulver, ...
- ◆ ¼ Bund Petersilie

Marinade:

- ◆ Saft von 1 Zitrone
- ◆ Je 2-3 EL Balsamico- u. Apfelessig
- ◆ 1 EL Olivenöl, 1 EL Senf, Kräutersalz, Pfeffer
- ◆ evtl. 1 TL flüssiger Süßstoff z.B. Stevia

Joghurt-Dip:

- ◆ 400 g griech. Joghurt 2%*
- ◆ Frische Kräuter (z.B. Petersilie, Minze, ...)
- ◆ Kräutersalz, Pfeffer gem.
- ◆ 1 Knoblauchzehe od. alternativ Knoblauchgranulat
- ◆ 2 TL frisch gepresster Zitronensaft



Joghurt-Dip mit veganer Alternative zubereiten!



Nährwerte pro Portion ca.:

Energie	420 kcal
Eiweiß	22 g
Fett	15 g
KH	52 g
Ballaststoffe	12 g
*3 BE / 3,5 KE	

Zubereitung

- 1) Wasser mit Gemüsebrühe aufkochen und Bulgur zugeben, ca. 8-10 min schwach köcheln lassen – Bulgur soll bissfest sein.
- 2) Rotkraut putzen, waschen und in sehr feine Streifen schneiden. Jungzwiebel putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.
- 3) Karotten waschen (evtl. schälen) und in kleine Würfel schneiden. Karottenwürfel in ca. 1 EL Öl anrösten.
- 4) Tofu abspülen, mit Küchenpapier abtupfen und in kleine Würfel schneiden. In einer beschichteten Pfanne mit 1 EL ÖL goldbraun anrösten und nach Belieben würzen.
- 5) Marinade: alle Zutaten gut verrühren.
- 6) Gemüse und Bulgur mit Marinade vermischen und gehackte Petersilie unterrühren.
- 7) Dip zubereiten: Kräuter waschen, fein hacken, alle Zutaten glatrühren, würzen und mit Zitronensaft abschmecken.
- 8) Taboulé anrichten, Tofuwürfel darüber streuen und mit Dip servieren.

Tipp:

Zubereitung auch mit anderen Gemüsesorten z.B. Paprika, Tomate, Melanzani, Brokkoli etc. je nach Saison möglich.

Statt Räuchertofu kann auch Tofu natur oder z.B. Hühnerbrust verwendet werden.

Guten Appetit!