

Gegrillter Teriyaki Tofu mit geschwenktem Gemüse, Kräuter-Couscous und Sauce Choron

(Zutaten für 4 Personen)



Teriyaki Marinade und Tofu

Zutaten:

<i>ConVency Kochzauber Teriyaki Sauce</i>	100 ml
Tofu	700 g
Pfeffer, Salz	

Teriyaki Marinade

Zubereitung:

Die Tofusteaks mit der **ConVency Kochzauber Teriyaki Sauce** bestreichen und für mindestens 3 Stunden kaltstellen lassen.
Den Grill mit Alufolie abdecken. Den eingelegten Tofu in 4 gleiche „Steakteile“ schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen.
Auf dem Grill knusprig braten. Dabei nochmals mit der Teriyakimarinade bestreichen.

Gemüse

Zutaten:

Kaiserschoten	250 g
Olivenöl	40 ml
Honig	25 g
Salz	

Gemüse

Zubereitung:

Die Kaiserschoten krebsschwanzförmig schneiden (siehe Bild) und die Abschnitte in feine Streifen schnippeln.
Olivenöl und Honig in einen Topf geben. Honig leicht karamellisieren lassen und mit Salz würzen.
Die geschnittenen Schoten kurz vor dem Servieren ins Öl geben, kurz anziehen lassen und dekorativ auf den Teller setzen.
Parallel als Deko 1-2 Kirschtomaten ohne Haut mit anschwemmen und auf den Teller setzen.

Couscous

Zutaten:

Couscous	100 g
Gemüsebrühe	100 ml
Kurkuma	½ TL
Olivenöl	1 – 2 EL oder nach Belieben
Kräuter	1 EL

Couscous

Zubereitung:

Die kräftige Gemüsebrühe aufkochen und je nach Geschmackswunsch Kurkuma hinzugeben. In einem Topf den Couscous mit der heißen Brühe übergießen und ca. 10 min. ziehen lassen. Kurz vor dem Servieren den Couscous mit Olivenöl und gehackten Kräutern erhitzen.

Sauce

Zutaten:

<i>ConVency Kochzauber Choron Sauce</i>	150 ml
---	--------

Sauce

Zubereitung:

Zu guter Letzt die **ConVency Kochzauber Choron Sauce** in einem Topf erhitzen und mit auf den Teller anrichten