



Tofu-aubergine kebabs met muhamarra en kruidige couscous

 30-40min  Voor 3-4 personen

Deze vegan kebabs bewijzen meer dan eens dat niet alleen vleesgerechten van de BBQ het prima doen. Je rijgt stukjes gemarineerde tofu, aubergine en rode ui om en om aan de satéprikkers en serveert ze met gul gekruide couscous en Muhamarra: een heerlijke Midden-Oosterse dip van geroosterde paprika, granaatappelsiroop en walnoten, die qua smaak het niveau zijn broertje hummus evenaart.

Wat je van ons krijgt

- houten satéprikkers
- rode ui
- gemalen komijn
- couscous ¹
- knoflook, teen
- limoen
- granaatappelsiroop
- vers chilipeper
- rode paprika's
- tofu ⁶
- aubergines
- verse kruidenmix: koriander en munt
- gepelde walnoten ¹⁵

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- zout
- zwarte peper

Kookgerei

- 2 bakplaten
- bakpapier
- keukenrasp
- maatbeker
- oven
- staafmixer
- waterkoker

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Kooktip

Voor een mooi resultaat kun je de aubergines met wat zout mengen en ca. 2min opzij zetten.

Allergenen

gluten (1), soja (6), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.



1. Paprika roosteren

Verwarm oven met de grill voor op 250°C hetelucht/275°C. Halveer de **paprika's** en verwijder de kern. Leg **paprika's** met de snijkant naar beneden op een bakplaat met bakpapier en bestrijk ze met een dun laagje olijfolie. Bak de **paprika's** bovenin de oven in ca. 10min gaar en goudbruin. Neem uit de oven. Week de **satéprikkers** in water.



4. Kebabs bakken

Verhit een grillpan op middelhoog vuur of gebruik de BBQ en bak de **kebabs** in 8-12min gaar, keer af en toe om. Pluk intussen de **munt-** en **korianderblaadjes** en hak ze fijn, doe de steeltjes weg. Rasp **1 limoen** en pers de **2 limoenen** uit. Pel **knoflook** en hak grof (als je niet van rauwe knoflook houdt, gebruik je ze niet). Halveer **chilipeper** en verwijder de zaden.



2. Ingrediënten voorbereiden

Neem intussen de **tofu** uit de verpakking en dep droog. Snijd in de lengte in **3 repen**, dan elke reep in **4 blokjes**. Snijd de stronk van de **aubergine** en snijd in even grote blokjes als de **tofu** (zie tip, links). Pel de **ui** en snijd in kwarten. Hak **1 kwart** fijn, haal de rokken van de **rest van de ui** van elkaar. Breng 600ml water in een waterkoker aan de kook.



5. Muhammara maken

Doe **3/4 van de walnoten**, de **gehakte ui**, **1/2 knoflook**, **1/2 chilipeper**, **overige komijn**, **granaatappelsiroop**, **1el limoensap** en de **geroosterde paprika** in een hoge maatbeker of kom. Pureer met een staafmixer tot een grove **puree** en voeg meer **knoflook** en/of **chilipeper** naar wens toe en breng op smaak met peper en zout. Hak de **overige walnoten** grof.



3. Kebabs maken

Meng **aubergine** en **tofu** met **1/2 van de komijn**, 2-3el olijfolie en peper en zout. Rijg de **aubergine**, **ui** en **tofu** om en om aan de **satéprikkers** totdat de **prikkers** vol zijn. Rijg **overige aubergine** aan de **overige prikkers**. Doe de **couscous** met een snuf zout in een kom, overgiet met het zojuist gekookte water en roer door. Dek de kom af en wel in ca. 8-10min g...



6. Couscous afmaken

Roer **1tl limoenrasp**, **1-2el limoensap**, 1el olijfolie en **gehakte kruiden** door de **couscous**. Serveer met de **kebabs** en een royale hoeveelheid **muhammara**. Garneer met de **overige walnoten**.