

Gemüse-Satés mit TofuWÜRSTCHEN Frankfurter Art, Rotkohlsalat und Bulgur

ZUTATEN für 4 Personen

Für den Rotkohlsalat:

- 1 EL Sesamkörner
- ½ Rotkohl (fein geschnitten)
- 2 EL geröstetes Sesamöl
- Saft von ½ Zitrone
- Saft von ½ Apfelsine (oder Mandarine)
- Salz und Pfeffer
- 1 EL Ahornsirup

Für den Bulgur:

Bulgur für 4 Personen, Salz und Pfeffer

Für die Saté-Spieße:

- 200g alberts TofuWÜRSTCHEN, Frankfurter Art
- 4 Spieße
- ½ Zucchini (in dicke Scheiben schneiden)
- ½ Aubergine (in dicke Scheiben)
- ½ rote Paprika (in dünne Scheiben)
- ½ Dose Champignons (halbiert)
- 1 Knoblauchzehe (gepresst)
- Olivensöl
- Salz und Pfeffer
- 1 Zitrone (in Stücken)

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten für den Rotkohlsalat mischen. Bulgur kochen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Abwechselnd ein Stück alberts TofuWÜRSTCHEN, Frankfurter Art, Zucchini, Aubergine, Champignon und rote Paprika auf einen Spieß stecken.

Olivensöl mit Knoblauch mischen und die Spieße damit bestreichen. Spieße in einer Grillpfanne grillen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Rotkohlsalat, Bulgur und einigen Zitronenstückchen garnieren und auftragen.

Guten Appetit!

