



Tofu-Quinoa-Bowl mit Brokkoli

und eingelegter Karotte



20-30min



3-4 Personen

Das Konzept der Buddha Bowls gibt es nicht erst seit Instagram: Man erzählt sich, dass es in Südasien schon zu Buddhas Zeiten üblich war, Mönchen, die mit ihrer Schale durchs Dorf zogen, ein paar Reste abzugeben. So ergab sich eine bunte und gesunde Mischung aus vegetarischen Leckereien. Heute landen in unserer Bowl luftige Quinoa, Brokkoli, knuspriger Tofu und eine himmlische Sauce aus Erdnussbutter, Chili und Zitronengras.

Was du von uns bekommst

- 2 Packungen Tofu ⁶
- 1 Päckchen Madras-Currypulver ¹⁰
- 2 Päckchen Ahornsirup
- 1 Brokkoli
- 1 Zitronengrasstange
- 2 Karotten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer
- 2 Päckchen Erdnussbutter ⁵
- 50ml Ketjap Manis ⁶
- 500g Express-Vollkornquinoa

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- große Pfanne mit Deckel
- große Pfanne
- Schneebesens
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Erdnüsse (5), Sojabohnen (6), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 745kcal, Fett 40.4g, Kohlenhydrate 58.8g, Eiweiß 28.7g



1. Zutaten vorbereiten

Den **Tofu** trocken tupfen, in ca. 2cm große Würfel schneiden und mit dem **Currypulver**, **1TL Ahornsirup** sowie 1-2 kräftigen Prise Salz vermengen. Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden. Die äußeren Blätter entfernen und das **Zitronengras** fein schneiden.



4. Brokkoli fertig garen

Den **Brokkoli** mit 150ml heißem Wasser ablöschen und abgedeckt in 2-3Min. bissfest garen. **Tipp:** Wer den **Brokkoli** lieber weicher mag, gart ihn 1-2Min. länger. Den **Knoblauch** schälen, fein würfeln und mit 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer sowie **1TL Ahornsirup** unter den **Brokkoli** rühren und 1-2Min. mitbraten.



2. Tofu braten

Den **Tofu** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze in 5-8Min. rundum goldbraun anbraten. Auf einem Teller beiseitestellen. Das **Zitronengras** mit 1TL Pflanzenöl in die Pfanne geben und ca. 1Min. anbraten, dann ebenfalls beiseitestellen. Die Pfanne aufbewahren.



5. Sauce anrühren

Den **Ingwer** fein reiben oder sehr fein würfeln. Die **Erdnussbutter**, den **restlichen Ahornsirup**, das **Ketjap Manis**, 2EL hellen Essig, 4-5EL heißes Wasser, das **Zitronengras** und den **Ingwer** mit einem Schneebesens verrühren und die **Sauce** mit Salz und Pfeffer sowie ggf. mehr Essig abschmecken.



3. Brokkoli anbraten

Die **Karotten** mit einem Sparschäler in dünne Streifen schneiden und mit 2EL hellem Essig, 1/2TL Salz und ggf. 1 Prise Zucker mischen und beiseitestellen. Den **Brokkoli** in der Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 1Min. anbraten.



6. Quinoa erwärmen

Die **Quinoa** in einer zweiten Pfanne mit 2EL Pflanzenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer bis starker Hitze 2-3Min. erwärmen. Die **Quinoa** mit dem **Brokkoli**, dem **Tofu** und den **Karotten** anrichten, mit der **Sauce** garnieren und servieren.