



Tofu-Quinoa-Bowl mit Brokkoli

und eingelegter Karotte



20-30min



2 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

- 1 Packung Tofu ⁶
- 1 Päckchen Madras-Currypulver ¹⁰
- 1 Päckchen Ahornsirup
- 1 Brokkoli
- 1 Zitronengrasstange
- 1 Karotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer
- 1 Päckchen Erdnussbutter ⁵
- 25ml Ketjap Manis ⁶
- 250g Express-Quinoa

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- mittelgroße 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.

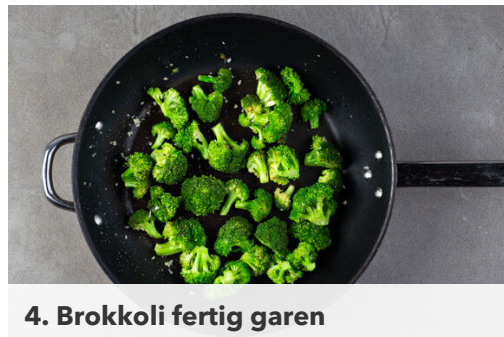
Nährwertangaben pro Portion

Energie 829kcal, Fett 45.6g, Kohlenhydrate 63.6g, Eiweiß 32.0g



1. Zutaten vorbereiten

Den **Tofu** trocken tupfen, in ca. 2cm große Würfel schneiden und mit dem **Currypulver**, **1/2TL Ahornsirup** sowie 1 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 100ml 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 **1/2TL Ahornsirup** unter den **Brokkoli** rühren und 1-2Min. mitbraten.



2. Tofu braten

Den **Tofu** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL 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

Die **1/2 des Ingwers** fein reiben oder sehr fein würfeln. **Tipp:** Wer mag, kann auch mehr **Ingwer** verwenden. Die **Erdnussbutter**, den **restlichen Ahornsirup**, das **Ketjap Manis**, 1EL hellen Essig, 2-3EL 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 **Karotte** mit einem Sparschäler in dünne Streifen schneiden und mit 1EL hellem Essig, 1 kräftigen Prise 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 1EL Pflanzenöl und 1 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.