



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.

- 150g Quinoa
- 1 Packung Bio-Tofu, mariniert ⁶
- 1 Päckchen Madras-Currypulver ¹⁰
- 1 Päckchen Ahornsirup
- 1 großer Brokkoli
- 1 Zitronengrasstange
- 1 Karotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer
- 1 Päckchen Erdnussbutter ⁵
- 50ml Ketjap Manis ⁶

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- Schneebesen
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

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

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

Energie 870kcal, Fett 37.8g,
Kohlenhydrate 87.2g, Eiweiß 37.8g



4. Brokkoli anbraten

2. Zutaten vorbereiten

5. Brokkoli fertig garen

3. Tofu braten

6. Sauce anrühren

Die **Erdnussbutter**, den **restlichen Ahornsirup**, die **½ des Ketjap Manis oder mehr**, 1EL hellen Essig, 2EL heißes Wasser, das **Zitronengras** und den **Ingwer** mit einem Schneebesen verrühren und die **Sauce** mit Salz und Pfeffer sowie ggf. mehr Essig abschmecken. Die **Quinoa** mit dem **Brokkoli**, dem **Tofu** und den **Karotten** anrichten, mit der **Sauce** garnieren und servieren.