



Quinoa-Bowl mit Curry-Tofu

mit Brokkoli und eingelegter Karotte



20-30min



3 Portionen

Man erzählt sich, dass es in Südasien schon zu Buddhas Zeiten üblich war, Mönchen, die mit ihrer Schale durchs Dorf zogen, Essen abzugeben. So ergab sich eine bunte und gesunde Mischung aus vegetarischen Leckereien. Hier gibt es heute luftige Quinoa, Brokkoli, würzigen Tofu und eine himmlische Sauce aus Erdnussbutter, Chili und Zitronengras. Das Rezept ergibt bei einem 2-Port.-Plan 3, bei einem 4-Port.-Plan 6 Portionen.

Was du von uns bekommst

- 300g Bio-Quinoa Tricolore
- 2 Pck. Bio-Tofu ³
- 1 Pck. Madras-Currypulver ¹
- 1 Pck. Ahornsirup
- 1 großer Brokkoli
- 1 Zitronengrasstange
- 1 Karotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer
- 1 Pck. Erdnussbutter ²
- 50ml Ketjap Manis ³

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Kochtipp

Dieses Rezept ergibt 3 Portionen.

Allergene

Senf (1), Erdnüsse (2), Sojabohnen (3).
Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 709kcal, Fett 28.8g,
Kohlenhydrate 70.6g, Eiweiß 33.5g



1. Quinoa kochen

In einem kleinen Topf 500ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. **225g Quinoa** in einem feinmaschigen Sieb mit warmem Wasser abspülen, in das kochende Wasser geben und 15-20Min. abgedeckt bei niedriger bis mittlerer Hitze sanft köcheln lassen. Vom Herd nehmen und bis zum Servieren warm halten.



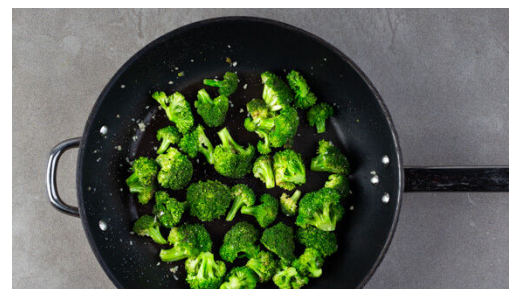
4. Brokkoli anbraten

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.



2. Zutaten vorbereiten

375g Tofu trocken tupfen, in ca. 2cm große Würfel schneiden und mit der **½ des Currypulvers**, **½TL Ahornsirup** sowie 1 kräftigen Prise Salz vermengen. Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden. Die äußeren Blätter entfernen und das **Zitronengras** fein schneiden.



5. 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 **½TL Ahornsirup** unter den **Brokkoli** rühren und 1-2Min. mitbraten. Die **½ des Ingwers oder mehr** fein reiben oder sehr fein würfeln.



3. 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.



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.