



Tofu-Quinoa-Bowl mit Brokkoli

und eingelegter Karotte



20-30min



4 Portionen

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.

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

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne mit Deckel
- Schneebesen
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

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

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

Energie 769kcal, Fett 32.5g,
Kohlenhydrate 72.2g, Eiweiß 37.3g



1. Quinoa kochen

In einem mittelgroßen Topf 700ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **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

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



5. 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. Den **Ingwer** fein reiben oder sehr fein würfeln.



3. 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.



6. Sauce anrühren

Die **Erdnussbutter**, den **restlichen Ahornsirup**, das **Ketjap Manis**, 2EL hellen Essig, 4EL 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.