



Quinoa-Bowl mit Curry-Tofu

mit Brokkoli und eingelegter Karotte



20-30min



6 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 Erdnusssauce. Das Rezept ergibt bei einem 2-Port.-Plan 3, bei einem 4-Port.-Plan 6 Portionen.

Was du von uns bekommst

- 450g Bio-Quinoa Tricolore
- 3 Pck. Bio-Tofu ⁴
- 1 Pck. Madras-Currypulver ²
- 2 Pck. Ahornsirup
- 2 große Brokkoli
- 2 Karotten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer
- 280g Satay-Erdnussauce ^{1,3,4}

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- 2 große Pfannen mit Deckel
- Sparschäler
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

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

Kochtipp

Dieses Rezept ergibt 6 Portionen.

Allergene

Gluten (1), Senf (2), Erdnüsse (3), Sojabohnen (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 638kcal, Fett 23.8g, Kohlenhydrate 64.4g, Eiweiß 32.7g



1. Quinoa kochen

In einem mittelgroßen Topf 1L 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.



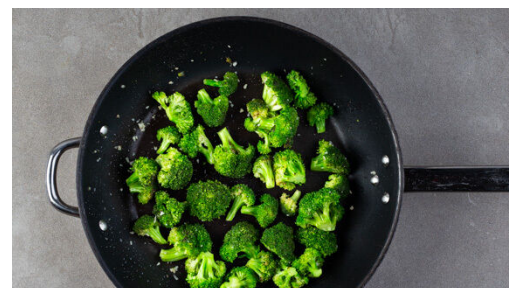
4. Brokkoli anbraten

Die **Karotten** mit einem Sparschäler in dünne Streifen schneiden und mit 3EL hellem Essig, ½TL Salz und ggf. 1 kräftigen Prise Zucker mischen und beiseitestellen. Den **Brokkoli** in der aufbewahrten und einer zweiten großen Pfanne mit je 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 1Min. anbraten.



2. Zutaten vorbereiten

Den **Tofu** trocken tupfen, in ca. 2cm große Würfel schneiden und mit dem **Currypulver**, der ½ des **Ahornsirups** sowie ½TL Salz vermengen. Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden.



5. Brokkoli fertig garen

Den **Brokkoli** jeweils 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 dem **übrigen Ahornsirup** unterrühren und 1-2Min. mitbraten. Inzwischen 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. Die Pfanne aufbewahren.



6. Sauce zubereiten

In einem hohen Gefäß die **Erdnussbutter** mit dem **Ketjap Manis**, 2EL hellem Essig und dem **Ingwer** zu einer glatten **Sauce** pürieren und 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.