



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 Erdnusssauce. 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 ⁴
- 1 Pck. Madras-Currypulver ²
- 1 Pck. Ahornsirup
- 1 großer Brokkoli
- 1 Karotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer
- 140g Satay-Erdnusssauce ^{1,3,4}

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- große Pfanne mit Deckel
- Küchenwaage
- 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 3 Portionen.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 661kcal, Fett 26.1g, Kohlenhydrate 65.0g, Eiweiß 32.8g



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.



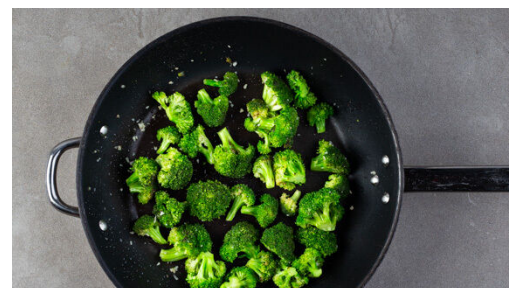
4. Brokkoli anbraten

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**, der **½ des Ahornsirups** sowie 1 kräftigen Prise Salz vermengen. Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen 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 und dem **übrigen Ahornsirup** unterrühren und 1-2Min. mitbraten. Inzwischen die **½ des Ingwers oder mehr** fein reiben oder sehr fein würfeln.



3. Tofu braten

Den **Tofu** in einer großen Pfanne mit 1EL 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 der **½ des Ketjap Manis oder mehr**, 1EL 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.