



Leckerer Erdnuss-Tofu auf Bulgur-Linsen-Bowl mit Gemüse



unter 20min



1 Portion

Es soll schnell gehen, aber ein bisschen selber kochen möchtest du auch? Dann ist dieses Rezept genau das Richtige für dich. Die nahrhafte Lunch-Bowl mit Bulgur, Linsen und Gemüse ist vorgegart und wird mit wenigen weiteren Zutaten zu einer noch köstlicheren Mahlzeit, die du je nach Hunger auch in 2 Portionen genießen kannst, z. B. abends als Dinner und am nächsten Tag im Büro zum Lunch. Wenig Aufwand, viel Genuss!

Was du von uns bekommst

- 1 Gurke
- 1 Pck. Bio-Tofu ³
- 1 unbehandelte Limette
- 25ml Tamari-Sojasauce ³
- 1 Lunch Bowl mit Bulgur, Linsen & Gemüse ¹
- 1 Pck. Erdnussbutter ²

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroße Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Kochtipp

Bewahre die übrige Gurke für einen schnellen Snack auf oder verwende mehr im Rezept, falls du großen Hunger hast.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1043kcal, Fett 48.3g, Kohlenhydrate 95.6g, Eiweiß 51.1g

1

1. Zutaten vorbereiten

Die **Gurke** quer halbieren, dann **1 Gurkenhälfte** der Länge nach halbieren und quer und leicht schräg in dünne Scheiben schneiden. Den **Tofu** trocken tupfen und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. Den **Limettensaft** mit der **Sojasauce**, 1EL Honig und 2EL Wasser verrühren.



4. Jetzt bewerten!

Dein Feedback ist wichtig, denn es hilft uns, unsere Rezepte und unser Angebot zu verbessern und mehr von dem zu liefern, was du liebst. Also sei nicht schüchtern – bewerte jedes Rezept, das du aus unserem Menü ausprobiert hast!

2

2. Tofu braten

In einer mittelgroßen Pfanne 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze erwärmen. Den **Tofu** im heißen Öl in 3–4Min. rundum goldbraun anbraten, dann auf einem Teller beiseitestellen. Die **Bulgur-Bowl** in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze in 2–3Min. erwärmen. Ebenfalls auf einem Teller beiseitestellen. Die Pfanne wird weiterverwendet.



5. Hat es dir geschmeckt?

Großzügigkeit ist eine tolle Sache und gutes Essen will geteilt werden! Schicke deinen Freunden ein köstliches Geschenk und lade sie über deinen Account zu Marley Spoon ein – sie erhalten dann ein besonderes Willkommensangebot und du bekommst von uns eine kleine Belohnung, wenn sich deine Freunde über deine Einladung anmelden!

3

3. Sauce zubereiten

Die **Erdnussbutter** in die Pfanne geben und bei niedriger Hitze langsam erwärmen, bis sie flüssig wird. Dann die **Limetten-Soja-Mischung** angießen und alles gut verrühren. Wenn die **Sauce** glatt ist, den **Tofu** untermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Tofu samt Sauce** und die **Gurkenscheiben** auf dem **Bulgur** anrichten und mit der **Limettenschale** garniert servieren.



6. Ein Extra gefällig?

Kennst du schon die köstlichen Leckereien aus unserem Markt? Dort findest du kaltgepresste **Säfte**, feine Desserts oder Zutaten für einen bunten Beilagensalat. So machst du deine nächste Mahlzeit zu etwas ganz Besonderem!