



Rainbow Bowl mit gebackenem Tofu

und Avocado auf Kurkuma-Quinoa



20-30min



2 Personen

Vegane und gesunde Küche, wie sie richtig Spaß macht, denn hier wird nicht gekleckert, sondern geklotzt! Auf der mit Kurkuma und Ingwer gekochten Quinoa richtest du leckere gebackene Tofuwürfel und Champignons, bunte Karotten und cremige Avocado an. Rote Currypaste sorgt für eine herrlich pikante Note. Lasst es euch schmecken!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Tofu ⁶
- 1 Packung Sojasauce ^{1,6}
- 1 Packung rote Currypaste
- 1 Stück frischer Ingwer
- 150g Quinoa
- 1 Päckchen gemahlene Kurkuma
- 1 Karotte
- 1 lila Karotte
- 1 Packung Champignons
- 1 Dose Tomatenmark
- 1 Avocado
- 1 Päckchen Sesam ¹¹

Was du zu Hause benötigst

- 2TL Speisestärke
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- kleiner Topf
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 785kcal, Fett 36.6g, Kohlenhydrate 73.6g, Eiweiß 34.2g



1. Tofu backen

Den Backofen auf 240°C Ober-/Unterhitze oder mit Grillfunktion vorheizen. Den **Tofu** trocken tupfen und in ca. 1cm große Stücke schneiden. Die **Sojasauce** mit **1/2TL Currypaste**, 1TL Zucker, 1TL Pflanzenöl und 2TL Speisestärke verrühren und mit dem **Tofu** vermengen. Die **Tofuwürfel** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech ca. 15Min. backen. Die **restliche Würzsauce** aufbewahren.



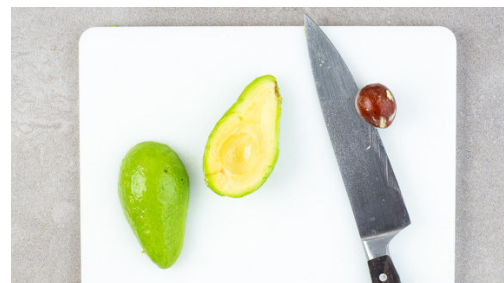
4. Sauce zubereiten

Das **Tomatenmark** und **1EL Currypaste** in einem kleinen Topf mit 1TL Pflanzenöl ca. 30Sek. bei mittlerer Hitze anrösten. Mit der aufbewahrten **Würzsauce** und 150ml Wasser ablöschen und mit 1/2TL Salz und Zucker würzen. **Tipp:** Wer mag, kann die **Sauce** mit mehr **Currypaste** abschmecken. Die **Sauce** bis zum Servieren auf niedriger Stufe sanft köcheln lassen.



2. Quinoa kochen

In einem mittelgroßen Topf 800ml gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Ingwer** vierteln und mit der **Quinoa** und ca. **1/3 des Kurkumapulvers** in das kochende Wasser geben und ca. 8Min. kochen lassen. In ein Sieb abgießen, den **Ingwer** entfernen und die **Quinoa** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bis zur weiteren Verwendung warm halten.



5. Avocado vorbereiten

Die **Avocado** halbieren, den Kern entfernen und das **Fruchtfleisch** mit einem großen Löffel aus der Schale lösen.



3. Karotten vorbereiten

Die **orange** und **lila Karotte** schälen und separat mit einer Küchenreibe grob raspeln. Jeweils mit 1EL Pflanzenöl, 1EL Essig sowie je 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker vermengen. Die **Champignons** ggf. mit etwas Küchenkrepp oder einer Bürste säubern, vierteln und mit 1EL Pflanzenöl sowie Salz und Pfeffer vermengen. Die letzten 6-8Min. der Backzeit zum **Tofu** geben und mitbacken.



6. Anrichten und servieren

Die **Quinoa** auf tiefe Schalen oder Teller verteilen und den **Tofu**, die **Champignons**, die **Karotten** und je **1 Avocadohälfte** darauf anrichten. Nach Belieben mit der **Sauce** und dem **Sesam** garnieren und servieren.