



Rainbow Bowl mit gebackenem Tofu

und Avocado auf Kurkuma-Quinoa



20-30min



3-4 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!

- 2 Packungen Tofu ⁶
- 1 Packung Sojasauce ^{1,6}
- 1 Packung rote Currypaste
- 1 Stück frischer Ingwer
- 300g Quinoa
- 1 Päckchen gemahlene Kurkuma
- 2 Karotten
- 2 lila Karotten
- 1 Packung Champignons
- 1 Dose Tomatenmark
- 2 Avocados
- 1 Päckchen Sesam ¹¹

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

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

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

Energie 727kcal, Fett 34.5g,
Kohlenhydrate 68.6g, Eiweiß 30.3g



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, 2TL 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.



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.



In einem mittelgroßen Topf 1L gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Ingwer** vierteln und mit der **Quinoa** und der **1/2 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.



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



Die **orange** und **lila Karotten** 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.



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.

Verzichte auf gedruckte Rezepte - ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**