



Tofu-Quinoa-Bowl mit Brokkoli

und eingelegter Karotte



20-30min



2 Personen

Diese reichhaltige Bowl hilft uns durch die kalten Wintertage, steckt sie doch voller leckerer Zutaten, die unser Immunsystem unterstützen: Quinoa ist reich an Ballaststoffen und Proteinen, während Brokkoli eine der besten pflanzlichen Kalziumquellen ist! Belegt wird das Ganze mit knusprigem Tofu und einer himmlischen Sauce aus Erdnussbutter, Chili und Zitronengras. Wer kann da Nein sagen?

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Tofu
- 1 Päckchen Madras-Currypulver 10
- 1 Brokkoli
- 1 Zitronengrasstange
- 1 Karotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück frischer Ingwer
- 2 Päckchen Erdnussbutter⁵
- 1 Packung Ketjap Manis⁶
- 250g Express-Quinoa

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Honig oder Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Schneebesen
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene

Erdnüsse (5), Sojabohnen (6), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

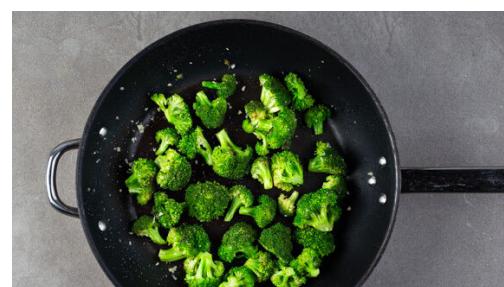
Nährwertangaben pro Portion

Energie 785kcal, Fett 43.1g, Kohlenhydrate 58.9g, Eiweiß 35.7g



1. Zutaten vorbereiten

Den **Tofu** trocken tupfen, in 1-2cm große Würfel schneiden und mit dem **Currypulver**, 1/2TL Honig oder Zucker sowie 1 kräftigen Prise Salz vermengen. Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden. Die äußeren Blätter entfernen und das **Zitronengras** fein hacken.



4. 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 unter den **Brokkoli** rühren und 1-2Min. mitbraten, bis die Flüssigkeit verdampft ist.



2. Tofu braten

In einer mittelgroßen Pfanne 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze erwärmen. Den **Tofu** in das heiße Öl geben und in 5-8Min. rundum goldbraun anbraten. Auf einem Teller beiseitestellen. Das **Zitronengras** mit 1TL Pflanzenöl und in die Pfanne geben und ca. 1Min. anbraten, dann ebenfalls beiseitestellen. Die Pfanne aufbewahren.



5. Sauce anrühren

Die **1/2 des Ingwers** fein reiben oder sehr fein würfeln. **Tipp:** Wer mag, kann auch mehr **Ingwer** verwenden. Die **Erdnussbutter**, die **1/2 des Ketjap manis**, 1-2EL (hellen) Essig, 4-6EL heißes Wasser, das **Zitronengras** und den **Ingwer** mit einem Schneebesen verrühren und die **Sauce** mit Salz und Pfeffer sowie ggf. mehr Essig oder **Ketjap manis** abschmecken.



3. Brokkoli anbraten

Die **Karotte** mit einem Sparschäler in dünne Streifen schneiden und mit 1-2EL (hellem) Essig, 1/2TL Salz und ggf. 1 Prise Zucker mischen und beiseitestellen. Den **Brokkoli** in der Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 1Min. anbraten.



6. Quinoa erwärmen

Die **Quinoa** in einer zweiten Pfanne mit 1EL Pflanzenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer bis starker Hitze 2-3Min. erwärmen. Die **Quinoa mit dem Brokkoli, dem Tofu** und den **Karotten** anrichten, mit der **Sauce** garnieren und servieren.