



Tofu-Quinoa-Bowl mit Brokkoli

und eingelegter Karotte



20-30min



3-4 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

- 2 Packungen Tofu ⁶
- 1 Päckchen Madras-Currypulver ¹⁰
- 1 Brokkoli
- 1 Zitronengrasstange
- 2 Karotten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück frischer Ingwer
- 3 Päckchen Erdnussbutter ⁵
- 1 Packung Ketjap Manis ⁶
- 500g Express-Vollkornquinoa

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

- große Pfanne mit Deckel
- große Pfanne
- Schneebesens
- 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.

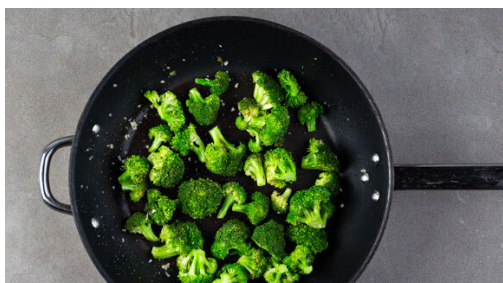
Nährwertangaben pro Portion

Energie 666kcal, Fett 35.3g, Kohlenhydrate 52.8g, Eiweiß 30.3g



1. Zutaten vorbereiten

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



4. Brokkoli fertig garen

Den **Brokkoli** mit 150ml 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 großen Pfanne 2EL 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**, das **Ketjap manis**, 2EL (hellen) Essig, 6-8EL heißes Wasser, das **Zitronengras** und den **Ingwer** mit einem Schneebesens verrühren und die **Sauce** mit Salz und Pfeffer sowie ggf. mehr Essig abschmecken.



3. Brokkoli anbraten

Die **Karotten** 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.