

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 Tofu⁶
- 1 Päckchen Madras-Currypulver 10
- 1 Brokkoli
- 1 Zitronengrasstange
- 2 Karotten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück frischer Ingwer
- 3 Päckchen Erdnussbutter⁵
- 1 Packung Ketjap Manis⁶
- 500g Express-Vollkornquinoa

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

- große Pfanne mit Deckel
- große Pfanne
- Schneebesen
- Sparschälere
- 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



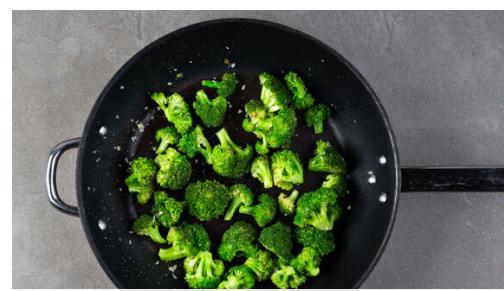
1. Zutaten vorbereiten



2. Tofu braten



3. Brokkoli anbraten



4. Brokkoli fertig garen



5. Sauce anrühren



6. Quinoa erwärmen

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.

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 Schneebesen verrühren und die **Sauce** mit Salz und Pfeffer sowie ggf. mehr Essig abschmecken.