



Tofu-Quinoa-Bowl mit Brokkoli

und eingelegter Karotte



20-30min



4 Portionen

Das Konzept der Buddha Bowls gibt es nicht erst seit Instagram: Man erzählt sich, dass es in Südasien schon zu Buddhas Zeiten üblich war, Mönchen, die mit ihrer Schale durchs Dorf zogen, ein paar Reste abzugeben. So ergab sich eine bunte und gesunde Mischung aus vegetarischen Leckereien. Heute landen in unserer Bowl luftige Quinoa, Brokkoli, knuspriger Tofu und eine himmlische Erdnussauce.

- 300g Bio-Quinoa Tricolore
- 2 Pck. Bio-Tofu ³
- 1 Pck. Madras-Currypulver ¹
- 2 Pck. Ahornsirup
- 2 große Brokkoli
- 1 Karotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer
- 2 Pck. Erdnussbutter ²
- 50ml Ketjap Manis ³

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- 2 große Pfannen mit Deckel
- Sparschäler
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

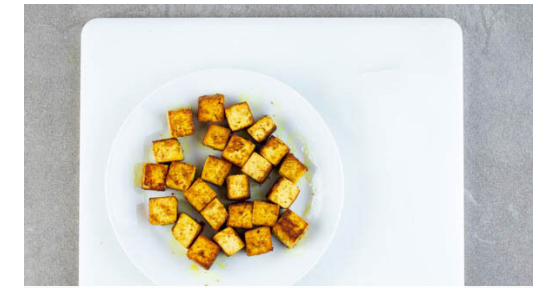
Energie 763kcal, Fett 32.4g,
Kohlenhydrate 70.6g, Eiweiß 39.7g



In einem mittelgroßen Topf 700ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Quinoa** in einem feinmaschigen Sieb mit warmem Wasser abspülen, in das kochende Wasser geben und 15-20Min. abgedeckt bei niedriger bis mittlerer Hitze sanft köcheln lassen. Vom Herd nehmen und bis zum Servieren warm halten.



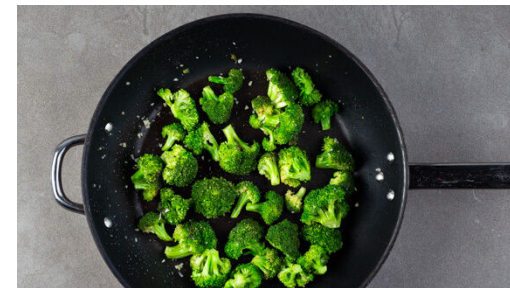
Den **Tofu** trocken tupfen, in ca. 2cm große Würfel schneiden und mit der **½ des Currypulvers**, der **½ des Ahornsirups** sowie ½TL Salz vermengen. Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden.



Den **Tofu** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze in 5-8Min. rundum goldbraun anbraten. Auf einem Teller beiseitestellen. Die Pfanne aufbewahren.



Die **Karotte** mit einem Sparschäler in dünne Streifen schneiden und mit 1 EL hellem Essig, 1 kräftigen Prise Salz und ggf. 1 Prise Zucker mischen und beiseitestellen. Den **Brokkoli** in der aufbewahrten und einer zweiten großen Pfanne mit je 1 EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 1 Min. anbraten.



Den **Brokkoli** jeweils 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 sowie dem **übrigen Ahornsirup** unterrühren und 1-2Min. mitbraten. Inzwischen den **Ingwer** fein reiben oder sehr fein würfeln.



In einem hohen Gefäß die **Erdnussbutter** mit dem **Ketjap Manis**, 2EL hellem Essig und dem **Ingwer** zu einer glatten **Sauce** pürieren und mit Salz und Pfeffer sowie ggf. mehr Essig abschmecken. Die **Quinoa** mit dem **Brokkoli**, dem **Tofu** und den **Karotten** anrichten, mit der **Sauce** 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**