MARLEY SPOON

Tofu-Quinoa-Bowl mit Brokkoli

und eingelegter Karotte

20-30min 3 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 Erdnusssauce.

Was du von uns bekommst

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

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- große Pfanne mit Deckel
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenwaage
- Messbecher
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene
Senf (1), Erdnüsse (2), Sojabohnen (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion
Energie 728kcal, Fett 31.2g, Kohlenhydrate 64.9g, Eiweiß 40.3g

1. Quinoa kochen

In einem kleinen Topf 500ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. **225g 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.

2. Zutaten vorbereiten

Den **Tofu** trocken tupfen, in ca. 2cm große Würfel schneiden und mit der **½ des Currypulvers**, der **½ des Ahornsirups** sowie 1 kräftigen Prise Salz vermengen. Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden.

3. Tofu braten

Den **Tofu** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze in 5–8Min. rundum goldbraun anbraten. Auf einem Teller beiseitestellen. Die Pfanne aufbewahren.

4. Brokkoli anbraten

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

5. 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 und dem **übrigen Ahornsirup** unterrühren und 1–2Min. mitbraten. Inzwischen die **½ des Ingwers oder mehr** fein reiben oder sehr fein würfeln.

6. Sauce zubereiten

In einem hohen Gefäß die **Erdnussbutter** mit der **½ des Ketjap Manis oder mehr**, 1EL 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**