



Tofu-Quinoa-Bowl mit Brokkoli

und eingelegter Karotte



20-30min



2 Personen

Diese reichhaltige Bowl steckt voller leckerer und gesunder Zutaten: Quinoa ist reich an Ballaststoffen und Proteinen, während Brokkoli eine der besten pflanzlichen Kalziumquellen ist! Obendrauf gibt's knusprigen Tofu und eine himmlische Sauce aus Erdnussbutter, Chili und Zitronengras. Wer kann da Nein sagen?

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Tofuwürfel ⁶
- 1 Päckchen Madras-Currypulver 10
- 1 Päckchen Ahornsirup
- 1 Brokkoli
- 1 Zitronengrasstange
- 1 Karotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Päckchen Erdnussbutter ⁵
- 1 Packung Ketjap Manis ⁶
- 250g Express-Quinoa

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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.

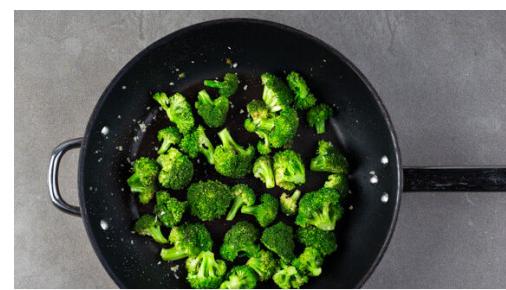
Nährwertangaben pro Portion

Energie 749kcal, Fett 39.5g, Kohlenhydrate 64.8g, Eiweiß 29.4g



1. Zutaten vorbereiten

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



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 sowie dem **restlichen Ahornsirup nach Geschmack** unter den **Brokkoli** rühren und 1-2Min. mitbraten, bis die Flüssigkeit verdampft ist.



2. Tofu braten

Den **Tofu** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 5-8Min. rundum goldbraun anbraten. Auf einem Teller beiseitestellen. Das **Zitronengras** mit 1TL Pflanzenöl 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.