



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?

- 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

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

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

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



4. Brokkoli fertig garen

2. Tofu braten

5. Sauce anrühren

3. Brokkoli 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.