

## Tofu-Quinoa-Bowl mit Brokkoli

und eingelegter Karotte



20-30min



3-4 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

- 2 Packungen Tofuwürfel <sup>6</sup>
- 1 Päckchen Madras-Currypulver
- 10
- 1 Päckchen Ahornsirup
- 1 Brokkoli
- 1 Zitronengrasstange
- 2 Karotten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück frischer Ingwer
- 2 Päckchen Erdnussbutter <sup>5</sup>
- 1 Packung Ketjap Manis <sup>6</sup>
- 500g Express-Vollkornquinoa

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- große Pfanne mit Deckel
- große Pfanne
- Schneebesen
- Sparschälchen
- 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 618kcal, Fett 31.6g, Kohlenhydrate 55.6g, Eiweiß 23.9g



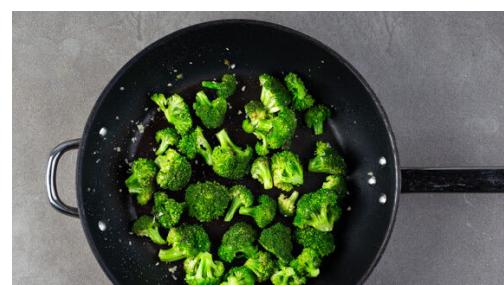
1. Zutaten vorbereiten



2. Tofu braten



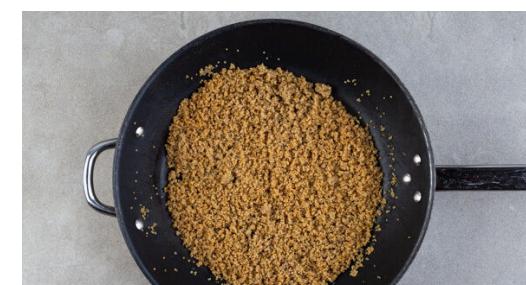
3. Brokkoli anbraten



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 sowie dem **restlichen Ahornsirup nach Geschmack** 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.

Die **Quinoa** in einer zweiten Pfanne mit 1EL Pflanzenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer Hitze 2-3Min. erwärmen. Die **Quinoa mit dem Brokkoli, dem Tofu** und den **Karotten** anrichten, mit der **Sauce** garnieren und servieren.