

Rezept

## Knusprige Tofu-Bowl



© Tina Engel/bio verlag

### Info



25 Min.  
Gesamtzeit



leicht



925 kcal  
Kilokalorien

36 g  
Eiweiß

54 g  
Fett

67 g  
Kohlenhydrate

### Zutaten

für - 3 + Portionen

4 **Karotten**

**Salz**

**Pfeffer**

1 Ei **Olivenöl**

130 g **Quinoa**

530 ml **Wasser**

4 **Radishesen**

70 g **Zuckerschoten**

200 g **Tofu** Natur

2 Ei **Kartoffelstärke**

3 Ei **Bratöl**

4 Handvoll **Babypinac**

1 Handvoll **Brunnenkresse**

1 Handvoll **Radishesen-Sprossen**

1 Handvoll **Kohlrabi-Sprossen**

1 Handvoll **Alfalfa-Sprossen**

2 Zweige **Minze** gehackt

4 geröstete **Erdnüsse** gehackt

1 Bd. **Koriander** abgezupft

125 g **Cashew-Nüsse**

0,5 TL **Kreuzkümmel** gemahlen

1 **Limette** Saft

### Zubereitung

1. Karotten klein würfeln, salzen, pfeffern, mit Olivenöl beträufeln und in einer Pfanne kurz anrösten.
2. Quinoa in 300 ml Wasser zum Kochen bringen. Bei niedriger Temperatur zugedeckt 10 Minuten köcheln. Abkühlen lassen.
3. Radishesen fein hobeln.
4. Zuckerschoten ca. 3 Minuten in kochendem Wasser blanchieren. Anschließend kalt abschrecken.
5. Tofu in ca. 2,5 cm große Würfel schneiden, salzen und pfeffern. In Kartoffelstärke wenden und im heißen Bratöl knusprig braten.
6. Koriander, Cashew-Nüsse, 230 ml Wasser, Kreuzkümmel und Limettensaft für das Dressing fein mixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Zutaten für die Bowl in eine Schüssel schichten und mit dem Dressing anmachen. Mit Minze und Erdnüssen bestreuen.

### Tipp

Lässt sich gut vorbereiten.