

Rezept

Knusprige Tofu-Bowl



© Tina Engel/bio verlag

Info

⌚ 25 Min.	🕒 leicht	⌚ 925 kcal	36 g	54 g	67 g
Gesamtzeit	Kilokalorien	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	

Zutaten

für - 3 + Portionen

4 Karotten	4 Handvoll Babyspinat
Salz	1 Handvoll Brunnenkresse
Pfeffer	1 Handvoll Radieschen-Sprossen
1 EL Olivensaft	1 Handvoll Kohlrabi-Sprossen
130 g Quinoa	1 Handvoll Alfalfa-Sprossen
530 ml Wasser	2 Zweige Minze gehackt
4 Radieschen	4 geröstete Erdnüsse gehackt
70 g Zuckerschoten	1 Bd. Koriander abgezupft
200 g Tofu Natur	125 g Cashew-Nüsse
2 EL Kartoffelstärke	0,5 TL Kreuzkümmel gemahlen
3 EL Bratöl	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. Radieschen 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.