

Quinoa-Bowl mit Tofu in Sesamkruste und Brokkoli

Zutaten (für 2 Personen):

- 200 g Quinoa
- 200 g Naturtofu
- 2 EL heller Sesam
- 2 EL scharzer Sesam
- 2 EL Kokosöl
- 200 g Brokkoli
- 1 Fenchel
- 6 (z.B. Shiitake oder Champignons) Pilze
- 4 Blatt Mangold
- 1 Handvoll Rucola
- 40 g gehobelte Mandeln
- 2 EL Hefeflocken
- 1 Handvoll Sprossen
- 1 rote Chili-Schote
- 2 Stängel Petersilie

Quinoa in der doppelten Menge Wasser aufkochen und 15 Minuten bei niedriger Hitze mit geschlossenem Deckel garen. Anschließend mindestens 5 Minuten quellen lassen.

Während die Quinoa gart, den geputzten Brokkoli in Röschen teilen und in Wasser dämpfen. Tofu in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Sesam in einem Teller mischen und Tofuscheiben darin wenden. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Tofu darin von beiden Seiten bei mittlerer Hitze 5 Minuten kross braten.

Inzwischen Fenchel, Pilze und Mangold putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Tofu aus der Pfanne nehmen und warm stellen, restliches Öl erhitzen, Gemüse und Pilze darin 5 Minuten braten.

Sprossen, Rucola, Chili und Petersilie waschen, Chili und Petersilie hacken.

Brokkoli abgießen, Herd ausschalten. Quinoa, Tofu, Gemüse, Kräuter, Mandeln und Sprossen in den Bowls anrichten, Hefeflocken darüberstreuen.

Nährwerte pro Portion:

990 kcal, 49 g Fett, 86 g Kohlenhydrate, 51 g Eiweiß, 21 g Ballaststoffe, 7 BE, 8 mg Zink

Zutaten für das Dressing:

- 1 EL Rapsöl
- 2 TL Sojasoße
- alternativ: Tamari
- 1 Limette
- 1 TL flüssiger Honig
- Pfeffer

Limette auspressen. Saft zusammen mit allen anderen Zutaten für das Dressing in die Pfanne geben und kurz durchschwenken.

Die Bowls mit dem Dressing übergießen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 25.09.2023

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen