

Vegane Quinoa-Bowl mit Knusper-Tofu

Zutaten für die Bowl (für 2 Personen):

- 100 g Quinoa
- 200 ml Gemüsebrühe
- 2 Möhren
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 50 g Zuckerschoten
- 3 Radieschen
- 1 Zweig frische Minze
- 100 g Rucola
- alternativ: Babyspinat
- 2 Handvoll gemischte Sprossen
- 1 EL ungesalzene Erdnüsse
- 150 g Naturtofu
- 1 EL Speisestärke

Quinoa in einem Sieb mit heißem Wasser abrausen und in der Brühe in einem Topf aufkochen. Mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten garen, danach auf der ausgeschalteten Herdplatte zugedeckt weitere 10-15 Minuten quellen lassen.

In der Zwischenzeit Möhren schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Hälfte des Olivenöls in einer Pfanne erhitzen, Möhren darin kurz anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Zuckerschoten putzen und waschen, in einem kleinen Topf mit kochendem Wasser circa 3 Minuten blanchieren. Anschließend kalt abschrecken.

Radieschen waschen und fein hobeln. Minze, Rucola und gemischte Sprossen (z.B. Alfalfa-, Radieschen- und Mungobohnensprossen) waschen und trocken schütteln. Minzeblätter abzupfen und grob hacken, Erdnüsse ebenfalls grob hacken.

Tofu in circa 2 cm große Würfel schneiden, salzen, pfeffern und in Speisestärke wälzen. In einer beschichteten Pfanne im restlichen Öl knusprig braten.

Zutaten für das Dressing:

- 1 Stängel Koriander
- 50 g Cashewkerne
- etwas Kreuzkümmel
- 0,5 Limette
- 80 ml Wasser
- Salz
- Pfeffer

Koriander waschen und trocken schütteln, Limette auspressen. Cashewkerne, Limettensaft, Koriander, Wasser und Kreuzkümmel fein mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 04.03.2024

Koch/Köchin:

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