



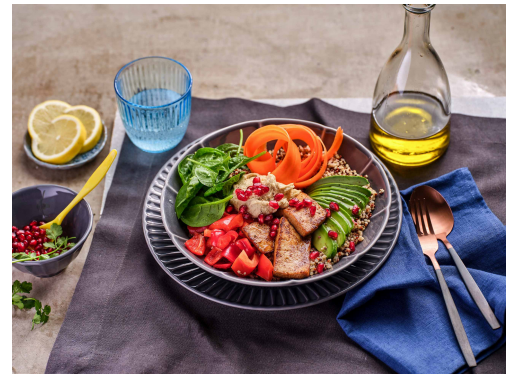
Rezepte > Mittagessen

Bunte Power-Bowl mit Tofu und Quinoa

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Quinoa	200 g
Salz	
Tofu, natur	400 g
Sojasauce	2 EL
Agavendicksaft	2 EL
Rapsöl	1 EL
Karotten	2 St.
Paprika, rot	1 St.
Avocado	2 St.
Babyspinat	50 g
Granatapfel	1 St.
Hummus	4 EL
Zitronen	1 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, kleiner Topf mit Deckel, große Pfanne, Sieb

1. Quinoa in einem Sieb waschen, bis das Wasser klar ist. Quinoa in einem Topf mit 400 ml Wasser und etwas Salz aufkochen, dann auf kleiner Stufe ca. 15 Min. zugedeckt köcheln und anschließend zum Ausquellen und leichten Abkühlen beiseitestellen.
2. Inzwischen Tofu in Scheiben schneiden. Sojasauce, Agavendicksaft und Öl in einer Schüssel verrühren und Tofu damit marinieren. Eine Pfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Tofuscheiben rundherum goldbraun anbraten.
3. Das Gemüse waschen. Karotten schälen und mit dem Sparschäler in Streifen hobeln. Strunk und Kerne der Paprika entfernen und die Paprika würfeln. Avocado halbieren, den Kern entfernen und Fruchtfleisch in Scheiben schneiden. Granatapfel halbieren und Kerne durch Klopfen mit einem Löffel auf die Schale aus der Schale lösen.
4. Quinoa auf Schüsseln verteilen. Darauf Karottenstreifen, Paprikawürfel, Avocadoscheiben, Spinat, Hummus und gebratenen Tofu anrichten und mit Granatapfelkernen und Zitronensaft getoppt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	641 kcal
Kohlenhydrate	71 g
Eiweiß	25 g
Ballaststoffe	15 g
Fette	31 g