Linsendal mit Brokkoli, Tofu-Bites und Quinoa

Zeit gesamt
1h

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Tofu, natur	500 g
Speisestärke	2 EL
Knoblauch, granuliert	1 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Öl	4 EL
Schalotten	3 St.
Knoblauchzehen	5 St.
Ingwer, frisch	20 g
Zucchini	2 St.
Brokkoli	0.5 St.
Currypulver	1 EL
Zimt	
Kreuzkümmel	1 TL
Linsen, rot	200 g
Tomaten, gehackt	600 g
Gemüsebrühe	1 L
Quinoa	200 g
Koriander, frisch	15 g
Bio Limetten	1 St.

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlerer Topf mit Deckel, Backblech mit Backpapier, Sieb

1. Am Vortag Tofu einfrieren. Am Tag der Zubereitung Tofu in Küchenpapier gewickelt auftauen lassen. Mit einem Teller den Tofu gut auspressen (nicht zerdrücken). Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

2. Ausgepressten Tofu in mundgerechte Stücke reißen. In einer Schüssel Tofu, 2 EL Speisestärke, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer vermengen. 1 EL Öl hinzugeben und gleichmäßig vermischen. Auf dem Backblech Tofu-Stücke verteilen und ca. 25 Min. unter einmaligem Wenden backen.

3. Schalotten halbieren, schälen und fein würfeln. Knoblauchzehen und Ingwer schälen und fein hacken. Zucchini waschen, Enden entfernen und in Würfel schneiden. Brokkoli gründlich waschen und in kleine Röschen teilen, Strunk schälen und in kleine Würfel schneiden.

4. In einem Topf 3 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Schalotten mit Knoblauch und Ingwer ca. 2 Min. anbraten. Kräftig mit Salz, Pfeffer, Curry, Zimt und Kreuzkümmel würzen. Linsen hinzugeben und mit gehackten Tomaten und Gemüsebrühe ablöschen. Zugedeckt ca. 20 Min. bei kleiner Stufe köcheln. 5 Min. vor Ende der Garzeit Zucchini und Brokkoli dazugeben und zugedeckt ca. 5 Min. mitgaren.

5. In der Zwischenzeit Quinoa in einem Sieb mit lauwarmem Wasser gründlich durchspülen. In einem weiteren Topf 600 ml Salzwasser bei hoher Stufe zum Kochen bringen, Quinoa hinzufügen und zugedeckt bei niedriger Stufe für ca. 12 Min. garen. Topf

vom Herd nehmen, Quinoa weitere ca. 5 Min. quellen lassen.

6. Koriander waschen, trocken schütteln und von den Stielen zupfen. Limette waschen und in Spalten schneiden. Linsendal abschmecken und mit Quinoa auf Tellern verteilen. Tofu-Bites darauf platzieren und mit Koriander und Limettenspalten garniert servieren.

Guten Appetit!

Tipp:
Besonders erfrischend schmeckt Sojaghurt als Topping. Außerdem eignet sich dieses Gericht perfekt zum Vorbereiten für den nächsten Tag.

Info:
Durch das Einfrieren verändert der Tofu seine Konsistenz und wird intensiver im Geschmack. Auch Gewürze und Marinaden kann Tofu nach dem Einfrieren besser aufnehmen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	770 kcal
Kohlenhydrate	94 g
Eiweiß	43 g
Ballaststoffe	16 g
Fette	25 g