

Power Bowl mit Bulgur und Tofu

Zeit gesamt
30min



Zubereitungszeit
30min



Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Gemüsebrühe	600 ml
Bulgur	200 g
Salz	
Brokkoli	1 St.
Zuckerschoten	250 g
Orangen	2 St.
Pinienkerne	2 EL
Tofu, natur	400 g
Sojasauce	2 EL
Sonnenblumenöl	2 EL
Avocado	1 St.
Bio Limetten	1 St.
Schalotten	2 St.
Joghurt, natur	250 g
Honig	2 TL
Balsamicoessig, hell	1 EL
Pfeffer, schwarz gemahlen	

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlerer Topf, Küchenpapier

1. In einem Topf Gemüsebrühe zugedeckt aufkochen. Bulgur in die kochende Brühe rühren und ca. 1 Min. aufkochen. Topf vom Herd nehmen und den Bulgur zugedeckt ca. 10 Min. quellen lassen. Auf 4 große Bowls oder Schalen verteilen.
2. In einem weiteren Topf ca. 2 l Salzwasser zugedeckt aufkochen. Brokkoli waschen und den Kopf in ca. 2 cm große Röschen teilen. Brokkolistrunk schälen und in dünne Scheiben schneiden. Zuckerschoten waschen. Brokkoli im kochenden Wasser ca. 3–4 Min. garen. Nach ca. 2 Min. Zuckerschoten und Brokkolischeiben zufügen und ca. 1–2 Min. mitgaren. Beides in ein Sieb abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Anschließend auf dem Bulgur verteilen.
3. Orange mit einem scharfen Messer rundherum schälen, sodass auch die weiße Innenhaut entfernt wird. Durch v-förmige Schnitte Fruchtspalten aus den Trennwänden herausschneiden, dabei den Saft auffangen. In einer Pfanne Pinienkerne fettfrei ca. 2 Min. goldbraun anrösten und auf einem Teller beiseitestellen.
4. Tofu in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und mit Sojasauce beträufeln. In der Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen und Tofu mit etwas Salz rundherum 6–8 Min. goldbraun anbraten. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.
5. Limette waschen, halbieren und Saft auspressen. Avocado halbieren und Stein entfernen. Fruchtfleisch mithilfe eines Löffels aus der Schale lösen und in Spalten schneiden. Avocadospalten mit Limettensaft mischen und mit Tofu, Orangenfilets und Pinienkernen auf dem Gemüse in den Gläsern verteilen.
6. Für das Dressing Schalotten schälen und fein würfeln. In einer Schüssel Joghurt, aufgefangenen Orangensaft und Honig verrühren. Mit Essig, Salz und Pfeffer

abschmecken. Dressing auf Powerbowls verteilen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	644 kcal
Kohlenhydrate	77 g
Eiweiß	33 g
Ballaststoffe	17 g
Fette	26 g