



Rote-Bete-Quinoa und Tofu

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Rote Bete, vorgegart	500 g
Quinoa	300 g
Öl	2 EL
Gemüsebrühe	900 ml
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Zimt	
Basilikum, frisch	20 g
Bio Limetten	1 St.
Tofu, natur	400 g
Sojasauce	4 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, großer Topf, mittlere Pfanne, Sieb

1. Zwiebel halbieren, schälen und würfeln. Rote Bete abgießen und klein würfeln. Quinoa in einem Sieb mit heißem Wasser gründlich spülen.
2. In einem Topf 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Zwiebeln ca. 2 Min. anbraten. Rote Bete und Quinoa zugeben und mit Gemüsebrühe auffüllen. Aufkochen und auf niedriger Stufe ca. 15 Min. köcheln. Mit Salz, Pfeffer und Zimt würzen, vom Herd ziehen und zugedeckt ca. 10 Min. quellen lassen.
3. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und hacken. Limette halbieren und Saft auspressen. Tofu abtropfen lassen und in Streifen schneiden. In einer Schüssel mit Sojasauce, Limettensaft, Salz und Pfeffer würzen.
4. In einer Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Tofustreifen von jeder Seite ca. 2 Min. anbraten. Rote-Bete-Quinoa nochmals abschmecken und auf Tellern verteilt mit Tofu und Basilikum servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	535 kcal
Kohlenhydrate	65 g
Eiweiß	26 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	17 g