



Tofu-Bowl mit Bohnen, Toskana-Gemüse und Hummus

Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Tofu, natur	400 g
Zitronen	1 St.
Sojasauce	4 EL
Knoblauch, granuliert	1 TL
Zucchini	2 St.
Auberginen	2 St.
Paprika, rot	2 St.
Öl	4 EL
Kräuter der Provence, getrocknet	
Salz	
weiße Bohnen in der Dose	160 g
Kidneybohnen	160 g
Rucola	80 g
Feldsalat	80 g
Schnittlauch, frisch	10 g
Hummus	4 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne, Salatschleuder

1. Tofu in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Zitrone halbieren und Saft auspressen. In einer Schüssel Sojasauce, 2 EL Zitronensaft und Knoblauch vermengen, Tofu unterheben und für ca. 30 Min. kalt stellen.
2. Zucchini und Auberginen waschen, Enden entfernen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Paprika waschen, vierteln, Strunk und Kerne entfernen und in Streifen schneiden.
3. In einer Pfanne 3 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen, Gemüse mit Kräutern der Provence und Salz würzen und in der Pfanne von beiden Seiten ca. 3 Min. anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Tofu in die Pfanne geben und von allen Seiten ca. 3 Min. goldbraun anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
4. Weiße Bohnen und Kidneybohnen in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen. Rucola und Feldsalat waschen und trocken schleudern. In einer Schüssel weiße Bohnen und Kidneybohnen mit 3 EL Zitronensaft und 1 EL Öl vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rucola und Feldsalat vorsichtig unterheben. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden.
5. Rucola und Feldsalat auf Bowls verteilen, Toskana-Gemüse, Tofu und Bohnen nebeneinander anrichten. 1 EL Hummus daraufgeben und mit Schnittlauch garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	453 kcal
Kohlenhydrate	45 g
Eiweiß	25 g
Ballaststoffe	15 g
Fette	22 g