



Vegane Quinoa-Bowl mit krossem Tofu

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Quinoa	300 g
Salz	
Zitronen	1 St.
Zwiebeln, rot	1 St.
Babyspinat	100 g
Olivenöl	7 EL
Pfeffer, schwarz	
Minigurken	4 St.
Karotten	2 St.
Radieschen	0.5 Bund
Granatapfel	1 St.
Äpfel, rot	2 St.
Räuchertofu	200 g
Agavendicksaft	2 TL
Sojasauce	3 EL
Sojaghurt	4 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, Teller, hohes Gefäß, mittlerer Topf mit Deckel, große Pfanne, Sieb, Pürierstab, Wasserkocher

- Mithilfe eines Wasserkochers oder in einem Topf ca. 1 l Wasser aufkochen. Quinoa in einem Topf mit 600 ml kochendem Wasser übergießen, salzen und zugedeckt auf niedriger Stufe für ca. 15 Min. quellen lassen.
- Zitrone halbieren und Saft auspressen. Zwiebel schälen und in feine Scheiben schneiden. In einer Schüssel mit Salz und 1 EL Zitronensaft vermengen und zum Durchziehen beiseitestellen. Spinat waschen und abtropfen lassen. In einem hohen Gefäß eine Handvoll Spinat mit 5 EL Olivenöl und 2 EL Zitronensaft fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Gurken und Karotten waschen und in dünne Streifen schneiden oder mithilfe eines Schälers hobeln. Radieschen in Scheiben schneiden. Granatapfel halbieren und Kerne durch Klopfen mit einem Löffel auf die Schale aus der Schale lösen. Apfel in Scheiben schneiden und entkernen. Tofu in Scheiben schneiden.
- In einer Pfanne 1 EL Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen. Apfelringe darin ca. 4 Min. anbraten. Mit 1 TL Agavendicksaft beträufeln, kurz darin wenden und 1 Prise Salz zugeben. Apfelringe dann aus der Pfanne nehmen.
- Pfanne auswischen und erneut mit 1 EL Olivenöl erhitzen. Tofu darin ca. 4 Min. rundherum kross anbraten. Pfanne vom Herd ziehen, 1 TL Agavendicksaft und Sojasauce zugeben und Tofu darin wenden.

6. Quinoa-Bowl in Schalen anrichten. Quinoa als Basis in den Schalen verteilen. Anschließend mit Zwiebeln, Spinat, Gurken, Karotten, Radieschen, Granatapfel, gebratenen Apfelringen und krossem Tofu belegen. Zum Servieren mit Sojaghurt und Spinat-Dressing beträufeln.

Guten Appetit!

Tipp: Das Schöne an Bowls: Du kannst sie ganz nach deinem Geschmack belegen. Lasse zum Beispiel die Radieschen und den Granatapfel weg, streue dir Kerne über die Bowl oder ersetze die Spinatblättchen durch Blattsalat.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	612 kcal
Kohlenhydrate	90 g
Eiweiß	21 g
Ballaststoffe	11 g
Fette	21 g