



Pfeffer-Kräuter Quinoa-Bowl mit Tofuwürfeln

🕒 20–30 Min   

Zubereitung

- 1 Quinoa und Edamame laut Packungsanleitung zubereiten.
- 2 Sprossen kurz in einer Pfanne mit Öl anbraten.
- 3 Tofu in Würfel schneiden, auf Spieße stecken und frittieren.
- 4 Gegrillte Paprika vom Öl befreien und in mundgerechte Stücke schneiden.
- 5 Für das Dressing Sojajoghurt mit den restlichen Zutaten vermengen. Nun alles in einer Bowl separat voneinander anrichten und mit den Heidelbeeren und Nussmix garnieren.

TIPP: Statt des Joghurtdressings kann auch eine Marinade aus Sojasauce gemacht werden. Hierfür einfach geschnittene Chili, Knoblauch, Frühlingszwiebel, Sesamöl, Sojasauce, gerösteten Sesam und Kotanyi Pfeffer-Kräuter klassisch miteinander verrühren.

Zutaten für 4 Portionen

♦ = Kotányi Produkte

| | |
|--------|-------------------------------|
| 170 g | Quinoa |
| 1 Pkg. | Edamame, tiefgekühlt |
| 200 g | Sojasprossen |
| 250 g | Tofu |
| 1 Stk. | Glas gegrillte Paprika, in Öl |
| 150 g | Heidelbeeren |
| 1 | Handvoll Nuss-Mix |

Für das Dressing

| | |
|---------|-----------------------------|
| 4 EL | Sojaoghurt |
| 2 EL | Sesamöl |
| 1 EL | ♦ Pfeffer-Kräuter klassisch |
| 1 Prise | ♦ Meersalz jodiert grob |

