

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