



## Zutaten 4 Portionen

## 🖊 = Kotányi Produkte

170 g

Edamame, tiefgekühlt 1 Pkg.

200 g Sojasprossen

250 g Tofu

1 Stk. Glas gegrillte Paprika in Öl

150 g Heidelbeeren

Handvoll Nuss-Mix

## Für das Dressing

4 EL Sojajoghurt 2 EL Sesamöl

1 EL ✔ Pfeffer-Kräuter

klassisch

 Meersalz jodiert grob 1 Prise



**(**可 20-30 Min **(** 口 口 口





## Zubereitung

- 1 Quinoa und Edamame laut Packungsanleitung zubereiten.
- 2 Sprossen kurz in einer Pfanne mit Öl anbraten.
- Tofu in Würfel schneiden, auf Spieße stecken und frittieren. 3
- Gegrillte Paprika vom Öl befreien und in mundgerechte Stücke schneiden.
- 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.

