



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

