

Rezept



Buddha-Bowl

Schmeckt rauchig, cremig, knackig und süss pikant.

40 Min

Aktive Zeit



40 Min

Gesamtzeit



Zutatenliste für 4 Personen

DRESSING

- 90 g Tahini Paste
- 1 Bio-Zitrone, abgeriebene Schale und ganzer Saft
- 3 EL flüssiger Honig
- 3 Knoblauchzehen, gepresst Saison
- 0,5 – 1 dl Wasser
- 1/2 TL Salz
- Pfeffer

BOWLS

- 2 EL HOLL-Rapsöl
- 450 g Räuchertofu, in Würfeln
- 1 Salatgurke, ca. 400 g, teils geschält, längs halbiert, entkernt, in feinen Scheiben
- 200 g Rübli, in feinen Streifen Saison
- 100 g Rotkohl, fein gehobelt Saison
- 250 g gekochte Randen, in kleinen Würfeln Saison
- 1/2 Bund Koriander, Blätter abgezupft, grob geschnitten Saison
- 50 g gesalzene, geröstete Erdnüsse, grob gehackt

QUINOA

- 7 dl Gemüsebouillon
- 250 g tricolore Quinoa

Und so wird's gemacht

1 von 3

DRESSING

Alle Zutaten mischen.

2 von 3

QUINOA

Bouillon aufkochen. Quinoa beifügen, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 30 Min. knapp weich köcheln, vollständig auskühlen lassen.

3 von 3

BOWLS

Öl in einer beschichteten Bratpfanne erhitzen, Tofu rundum ca. 5 Min. braten, herausnehmen, auskühlen lassen. Quinoa in die Bowls verteilen. Gemüse mit dem Tofu darauf anrichten, Koriander und Nüsse darüberstreuen, Dressing darübergießen.

Dazu passt Nussbrot.