

Tofu süß-sauer an Buddha Bowl mit Erdnussdressing

ZUTATEN für 3 Portionen

Für die Bowl:

- 2 Möhren, geraspelt
- 1 Hand voll Baby Spinat, grob gehackt
- ½ Brokkoli
- 1 rote Zwiebel, in halben Scheiben
- 4 EL Apfelessig
- 1 EL Agavendicksaft
- 1 kl. Tasse Basmati Reis
- Optional: Mungobohnen-Keime, Erdnüsse, 1 Frühlingszwiebel, in kl. Ringe

Für das Dressing:

- 1 kl. Frische Knoblauchzehe, gepresst
- Saft 1 Zitrone
- 3 EL Erdnussmus
- 6 EL Wasser
- ½ TL Chili

Für den Tofu:

- 1 Päckchen **alberts Tofu süß-sauer**, in Würfel/Scheiben geschnitten
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Agavendicksaft
- 2 EL **LupinenSAUCE** (Sojasauce)
- ½ TL asiatisches 5-Gewürze Pulver (bissel Anis, Koriander, Zimt, Fenchel, Pfeffer)



ZUBEREITUNG

Zutaten nach und nach bereitstellen.

Zuerst den Reis kochen. Brokkoliröschen auf einem tiefen Teller im Wasserbad 2x4Min. bei 600W in der Mikrowelle garen. Nach der ersten Runde etwas salzen.

Zwiebel in einem kl. Topf mit Essig und Dicksaft sanft dünsten, bis die Flüssigkeit verdampft ist.

Tofu süß-sauer in einer Pfanne mit Öl goldbraun anbraten. So lassen ODER Dicksaft, **LupinenSAUCE** und Gewürze mischen und den **Tofu süß-sauer** damit ablöschen. Pfanne im Blick haben, damit der karamellisierende Dicksaft nicht anbrennt.

Alle Zutaten des Dressings vermengen und pürieren.

Alle Zutaten nach Belieben nebeneinander auf einem tiefen Teller oder in einer großen Schüssel servieren. Probieren, dann das Dressing hinzugeben und den Kick genießen.

