



Salat-Bowl mit Quinoa Balls, mariniertem Tofu und Erdnussauce

Zutaten

für 2 Personen

Bowl Basics

200 g Jasminreis
100 g Mangold
¼ Rotkohl
6 Radieschen
1 Avocado
2 Knollen Rote Bete (gekocht)
4 Karotten
Reisessig
Salz

Marinierter Tofu

1 Packung Tofu natur
1-2 EL Stärke
(Sesam-)Öl zum Anbraten
Salz

Quinoa Balls

125 g Quinoa
½ Zwiebel
1 Bio-Zitrone
½ Bund Petersilie
1 EL Johannisbrotkernmehl
1 Ei (Grösse S)
4 EL Rapsöl
Salz und Pfeffer

Erdnussauce

1 Knoblauchzehe
100 g Erdnuss-Mus
1 TL Ingwer frisch gerieben
2 EL Sojasauce
2 EL Reisessig
2 EL Ahornsirup
5 EL Wasser
Chili (nach Belieben)
Sesam

Topping

Kresse
Pekannüsse

Zubereitung

Bowl Basics

- 1 Den Reis nach Packungsanleitung kochen und auskühlen lassen.
- 2 Das Gemüse waschen. Mangold kurz blanchieren, währenddessen Rotkohl grob raspeln, Radieschen in dünne Scheiben schneiden und ebenso wie den Rotkohl mit je 2- 3 EL Reisessig mischen und salzen. Avocado entkernen und gleich der roten Bete in Scheiben schneiden. Karotten mit einem Sparschäler oder Spiralschneider zuschneiden.

Marinierter Tofu

- 1 Tofu in Dreiecke schneiden und mit einem sauberen Küchentuch ausdrücken
- 2 Die Scheiben vorsichtig in der Stärke mit einer Prise Salz wenden
- 3 Öl in einer Pfanne erhitzen
- 4 Tofu anbraten, bis er goldbraun und knusprig ist. Nicht zu häufig wenden.

Quinoa Balls

- 1 Quinoa 5 Minuten in Wasser quellen lassen, abwaschen und nach Packungsanleitung kochen, anschliessend im Topf ausdampfen lassen.
- 2 Während der Quinoa kocht, Zwiebel schälen, fein würfeln und in 1 EL Rapsöl mit einer Prise Salz andünsten. Zitrone heiss waschen, die Schale fein abhobeln und den Saft auspressen. Petersilie zupfen, hacken, mit Zitronenschale und 1 EL Zitronensaft unter die Zwiebeln rühren und vom Herd nehmen.
- 3 Quinoa mit den vorbereiteten Zutaten, Johannisbrotkernmehl und dem Ei verkneten, abschmecken und etwa 10 Minuten quellen lassen. Mit feuchten Händen oder 2 Esslöffeln kleine Bällchen formen und in 2 - 3 EL Öl von allen Seiten braten.

Erdnussauce

- 1 Für die Erdnussauce Knoblauchzehe und Chilli fein hacken und mit den restlichen Zutaten verrühren.
- 2 Wasser je nach gewünschter Konsistenz hinzugeben.

Alles in einer Schale anrichten und nach Belieben mit Kresse und Pekannüssen garnieren.