

## Frühlings-Bowl mit knusprigen Tofu-Sesam-Sticks

Wir sind absolute Fans der mittlerweile weit verbreiteten Buddha Bowl. Sie ist so herrlich versatil und kann daher auch nicht langweilig werden. Starten wir mit der heutigen Variante...

### Rezepttyp

- Hauptspeise
- Rezeptschwierigkeit: einfach
- Zubereitungsdauer :
  - ca. 50-55 Minuten Zubereitung



### Zutaten für 2 große Bowls

#### für das Gemüse:

- ½ kleinen Brokkoli in Röschen zerteilt
- 1 Bund Radieschen geputzt und je nach Größe halbiert oder geviertelt
- 2-3 Karotten in Stifte geschnitten
- 1 rote Zwiebel geschält, geviertelt und zerpflückt
- 2 große Knoblauchzehen geschält und in dünne Ringe geschnitten
- 1 EL Ahornsirup
- Salz, Pfeffer
- Chiliflocken nach Belieben
- etwas Öl für die Pfanne

#### für den Reis:

- 1 Cup (ca.180g) Basmatireis oder braunen Reis gewaschen
- ½ ungeschälte Bio-Zwiebel
- 2 Cup (500ml) Wasser
- etwas Kokosöl oder vegane Butter

#### für die Tofu-Sticks:

- 300g festen Tofu trocken getupft und in 1-2cm dicke Stäbchen geschnitten
- 50ml Pflanzendrink ungesüßt
- 2 EL Tapiokastärke oder Maisstärke
- 4 EL Sesamsamen mit einer Prise Salz vermengt
- Öl für die Pfanne

#### weitere Zutaten:

- Blattsalat z. B. Rucola, Vogelsalat und/oder Babyspinat etwas zerkleinert

#### für das Dressing:

- 4 EL vegane Majonaisse
- 2 EL Erdnussbutter
- 3 EL Pflanzendrink ungesüßt

## Allergiehinweise

- Glutenfrei

### Schritt für Schritt Rezeptanleitung

1. In einer großen Pfanne etwas Öl erhitzen und das vorbereitete Gemüse auf mittlerer Hitze für ca. 10 Minuten rösten. Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen und mit Ahornsirup beträufeln.  
Das Gemüse für weitere 5 Minuten unter gelegentlichem Rühren karamellisieren lassen.
2. Während das Gemüse gart, bereiten wir den Reis zu. Dafür das Kokosöl bzw. die Butter in einem Topf schmelzen und den Reis glasig andünsten. Die Zwiebel dazugeben, mit Wasser aufgießen und nach Packungsanleitung fertig kochen.
3. Für die knusprigen Tofu-Sticks den Tofu zuerst in der Stärke wälzen, bis dieser von allen Seiten komplett bedeckt ist. Dann die Stäbchen in den Pflanzendrink tunken und zum Schluss in den Sesamsamen wenden.  
Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Tofu-Sticks von allen Seiten knusprig anbraten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
4. Für das Dressing alle Zutaten in einer kleinen Schüssel zu einer cremigen Sauce vermischen.
5. Den Reis auf zwei Schüsseln verteilen, das Röstgemüse, den Blattsalat und die Tofu-Stäbchen darauf verteilen und großzügig mit dem Erdnuss-Dressing beträufeln, oder dieses separat dazu reichen.



### Rezeptbeschreibung

Anstelle von Reis eignen sich als Basis auch Quinoa, Couscous, Amaranth, Hirse oder Glasnudeln hervorragend. Wir lieben es außerdem, mit Hilfe der verschiedenen Saucen zusätzliche Variationen zu kreieren, zum Beispiel mit Knoblauch-, Chili- & Currysauce oder Tahini-/Hanfsamendressing. Bastelt die Bowl genau nach eurer tagesabhängigen Vorstellung und ihr werdet garantiert sehr glücklich sein damit! That's a promise 😊!

Viel Erfolg beim Nachkochen – leben und leben lassen, ist das Motto!

Herzliche Grüße aus der Pflanzenküche!

Meli & Gorik