

32. Kalenderwoche 2015

REZEPTE

Blumenkohl, Broccoli mit Tofu in Erdnuss-Sauce

Zutaten:

Für 4 Personen



800 g Blumenkohl und
Broccoli gemischt
250 g Bundmöhren
3 Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
300 g Tofu Natur

Sauce:

120 g Erdnussmus
4 EL Zitronensaft
100 ml Sojasauce
4 EL Chilisauc
400 ml Soja- oder
Reisdrink

Salz, Pfeffer
Prise Zucker

Zubereitung:

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Blumenkohl,
Broccoli waschen und in Röschen teilen.
Das Grün von den Möhren entfernen, Möhren putzen und klein würfeln.
Zwiebeln,
Knoblauchzehen schälen und fein hacken.
Tofu in Würfel schneiden. In einer Pfanne in Öl anbraten. Mit Salz
abschmecken.
Aus
Erdnussmus,
Zitronensaft,
Sojasauce,
Chilisauc und
Pflanzendrink die Sauce anrühren
Das Gemüse zusammen mit der Erdnussauce in die Pfanne geben und
einige Minuten köcheln lassen.
Mit Salz, Pfeffer und
Zucker abschmecken.

Broccoli mit Trauben als Rohsalat

Zutaten:

Für 4 Portionen



600 g Broccoli
1 Paprika gelb spitz
300 g Trauben kernlos

60 g
Sonnenblumenkerne

Dressing:

30 ml Himbeeressig
60 ml Olivenöl
2 TL Agavendicksaft
2 TL Senf
2 TL Kräutersalz
1 TL Chilliflocken oder
Pfeffer

Zubereitung:

Zubereitungszeit: ca. 15 Min.

Broccoli waschen und die Röschen klein schneiden.
Paprika waschen und klein würfeln.
Trauben waschen und klein schneiden.
Gemüse und Obst miteinander vermischen.
Sonnenblumenkerne in der Pfanne kurz anrösten und in den Salat geben.
Essig,
Öl,
Agavendicksaft.
Senf,
Kräutersalz,
Chilliflocken
oder Pfeffer
zu einem Dressing verrühren über den Salat geben.