

Buddha-Bowl mit Tofu und Reis.

🕒 **1 Std.** Zubereitungszeit
🍴 **gering** Aufwand

Zutaten für 4 Portionen:

150 Parboiled Reis
etwas Salz

100 ml Naturgut Bio Gemüsebrühe

50 Food for Future Sojacuisine

4-5 EL Limettensaft

4 EL Erdnussbutter

1 TL Sojasauce

1-2 EL Naturgut Bio Agavendicksaft

400 g Food for Future Tofu, Natur

2 Möhren

3 EL Öl

2 Handvoll Baby Spinat

200 g Blaubeeren

100 g Erdnusskerne, geröstet

1 Avocado

Zubereitung:

- 1 Reis nach Packungsanleitung in kochendem Salzwasser garen. Abgießen, abtropfen und abkühlen lassen. Brühe mit Sojacuisine aufkochen. Limettensaft, Erdnussbutter, Sojasauce und Agavendicksaft zugeben und alles verrühren, bis eine glatte Sauce entsteht. Bei Bedarf mit etwas Brühe verdünnen. Auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.
- 2 Tofu würfeln. Möhren schälen, in dünne Stifte schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Tofu und Möhrenstifte darin rundherum goldbraun braten. Spinat waschen und trocken schleudern. Blaubeeren waschen. Erdnüsse in einer Pfanne anrösten. Avocado halbieren, entkernen, Fruchtfleisch aus der Schale lösen und vierteln.
- 3 Alle vorbereiteten Zutaten zusammen in Schalen anrichten und mit Erdnusssauce beträufeln.

Tipp: Dazu passt Sweet Chilisauce oder Hoisinsauce.