



FL LZ HC

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Garzeit: 25 Minuten

Eine Portion enthält

690 kcal / 2.888 kJ,

27 g Eiweiß, 11 g Ballaststoffe

### Zutaten für 2 Portionen

100 g Quinoa

200 ml Gemüsebrühe

3 TL Erdnussmus

2 EL Rapsöl

1 TL Sesam

200 g Tofu

1 kleine Möhre (ca. 60 g)

60 g Rotkohl

3 Radieschen (ca. 40 g)

1 Apfel (ca. 100 g)

1 Granatapfel (ca. 100 g Kerne)

½ Avocado (ca. 60 g)

1 Bund Minze (ca. 10 g)

Für das Dressing

60 g Schmand

2 EL Olivenöl

2 EL Zitronensaft

3 TL Himbeeressig

Außerdem

2 Bowl-Schalen

Sparschäler

## Auszug aus:

Deutsche Leberstiftung (Hrsg.)

Das große Kochbuch für die Leber  
humboldt, 2022

ISBN 978-3-8426-3100-7

## POWER BOWL

### Zubereitung

- 1 Quinoa in der Gemüsebrühe kurz aufkochen und anschließend quellen lassen, bis sie weich ist. Je nach Konsistenz noch etwas Gemüsebrühe hinzugeben.
- 2 Erdnussmus mit 1 EL Rapsöl und Sesam vermengen. Tofu in kleine Würfel schneiden, mit der Erdnussmusmarinade vermengen und ca. 5 Minuten ziehen lassen.
- 3 Das Gemüse waschen. Die Möhre mit dem Sparschäler in längliche Streifen schneiden. Diese in einer Pfanne mit 1 EL Rapsöl ca. 2 Minuten anschwitzen.
- 4 Rotkohl und Radieschen ebenfalls in Streifen schneiden. Den Apfel entkernen und fein würfeln.
- 5 Den Granatapfel entkernen. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch herauslösen und in Streifen schneiden. Die Minze waschen und fein hacken.
- 6 Aus Schmand, Olivenöl, Zitronensaft und Himbeeressig ein Dressing anrühren.
- 7 Den marinierten Tofu in einer beschichteten Pfanne ohne Öl von allen Seiten goldbraun anbraten. Quinoa mit den Apfelwürfeln und etwas Dressing (ca. 3 EL) vermengen und auf zwei tiefe Teller verteilen.
- 8 Die weiteren Zutaten rundum anrichten und das restliche Dressing auf der Bowl verteilen. Mit Minze und Granatapfelkernen garnieren.

**TIPP** Der Granatapfel kann am besten in einer großen Schale mit Wasser entkernt werden. Dann spritzt der Saft nicht heraus und die Kerne lassen sich leichter lösen.

