

Tofu-Bowl mit Spinat und Röstzwiebeln REZEPT

# Tofu-Bowl mit Spinat und Röstzwiebeln



<?xml version="1.0"?>
ZUBEREITUNGSZEIT
29 Min
ZUTATEN
13 Stück
PORTION(EN)

2 x

Probiere neue Variationen aus und füge dieser veganen Reis-Bowl deine Lieblingszutaten hinzu!

**TEILEN** 

- Pinterest (opens in new window)
- Facebook (opens in new window)
- Twitter (opens in new window)
- Download (opens in new window)
- Drucken (opens in same window)

## **ZUTATEN**

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 12 Kirschtomaten
- 100g Baby Spinat
- 200g Tofu

- 1 EL Balsamico
- 1 TL Senf
- 1 EL Flüssiger Honig
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer zum Würzen
- 2 EL Pflanzenöl
- 1 Packung BEN'S ORIGINAL™ Express Natur-Reis & Quinoa Mediterran 220g
- Röstzwiebeln nach Belieben

#### ZUBEREITUNG

1. 1

Knoblauch und Zwiebel schälen. Zwiebeln halbieren und in Spalten schneiden. Knoblauch fein schneiden und Tomaten und Spinat waschen. Tomaten vom Strunk befreien und halbieren. Tofu in breite Stäbe schneiden. 1 EL Balsamico, 1 TL Senf, 1 EL Honig und 2 EL Olivenöl kräftig verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

2. 2

In einer Pfanne 2 EL Pflanzenöl erhitzen und das Tofu von allen Seiten bei mittlerer Hitze ca. 6 Minuten braten. Zwiebeln, Knoblauch und Tomaten zugeben und alles weitere 3 Minuten braten. Spinat zugeben, alles vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.

3. 3

BEN´S ORIGINAL $^{\text{\tiny M}}$  Express Natur-Reis & Quinoa Mediterran nach Packungsanweisung erhitzen und anrichten.

1 1

Gemüse und die Tofu-Sticks daneben anrichten, alles mit Röstzwiebeln bestreuen und die Honig-Senfsauce dazu servieren.

5. 5

Tipp: Wer mag, kann alles mit Basilikum garnieren.

# **NÄHRWERTE PRO PORTION:**

Energie: 552 kCAL

Protein: 23 g Fett: 28 g

## **KATEGORIEN:**

Reisbowl, Gemüse, Für jeden Tag, Vegetarisch, 15 - 30 MIN, Natur-Reis

#### **WEITERE REZEPTE**



### Raffinierte Bibimbap Bowl vegetarisch

Zubereitungszeit

25 Min Zutaten 12 Stück **MEHR DETAILS Blitzschnelle Lachs-Bowl mit Avocado** Zubereitungszeit 15 Min Zutaten 10 Stück **MEHR DETAILS** × **Spicy Tempeh-Soja-Reispfanne** Zubereitungszeit 30 Min Zutaten 11 Stück

**Source URL:** https://de.bensoriginal.com/recipes/tofu-bowl-mit-spinat-und-roestzwiebeln

**MEHR DETAILS**