

Tofu-Bowl mit Spinat und Röstzwiebeln
REZEPT

Tofu-Bowl mit Spinat und Röstzwiebeln



ZUBEREITUNGS 29 Min

ZEIT

ZUTATEN 13 Stück

PORTION(EN) 2 x

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

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. 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. 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. BEN´S ORIGINAL™ Express Natur-Reis & Quinoa Mediterran nach Packungsanweisung erhitzen und anrichten.
4. Gemüse und die Tofu-Sticks daneben anrichten, alles mit Röstzwiebeln bestreuen und die Honig-Senfsauce dazu servieren.
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



Blitzschnelle Lachs-Bowl mit Avocado

Zubereitungszeit

15 Min

Zutaten

10 Stück



Spicy Tempeh-Soja-Reispfanne

Zubereitungszeit

30 Min

Zutaten

11 Stück

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