



Leichter kochen,
besser essen!



4
KW43
2016

thermomix



HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | #hellofreshde

In der Buddha-Bowl: Knackiges Gemüse mit gebratenem Räucher-Tofu

Bei einer Buddha-Bowl wölbt sich die gefüllte Schale wie der kugelrunde Bauch von Buddha. In unserer Variante geben Dir knackiger Blumenkohl und leuchtend gelbe Paprika einen echten Vitaminkick. Bohnen und kross gebratener Tofu liefern die nötigen Proteine. Guten Appetit!

 40 min.

 50 min.

 Stufe 1

Thermomix kocht; kalorienarm, vegan,
ballaststoffreich



geräucherter Tofu



Blumenkohl



gelbe Paprika



rote Zwiebel



Champignons



Frühlingszwiebel



schwarze Bohnen



Cashewkerne



Knoblauchzehe

Für 2 Personen.....

- ½ Blumenkohl, in Röschen ☒
 - 1 gelbe Paprika, in mundgerechten Stücken
 - 1 Frühlingszwiebel
 - 150 g braune Champignons
 - 200 g geräucherter Tofu (6)
 - 1 Dose schwarze Bohnen
 - 1 rote Zwiebel, halbiert
 - ½ Knoblauchzehe ☒
 - 20 g Cashewkerne (8) (15)
- [Blumenkohl : Ursprungs. D]
[rote Zwiebel : Ursprungs. D]
[Frühlingszwiebel : Ursprungs. D]
[gelbe Paprika : Ursprungs. NL]
[Knoblauchzehe : Ursprungs. ESP]

! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren.
Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

Gut im Haus zu haben

Salz, Öl, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

Thermomix, Sieb, große Pfanne

☒ Verwende die restliche Menge anderweitig.

Allergene

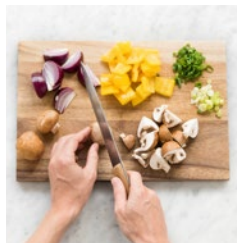
6) Soja 8) Schalenfrüchte (15) kann Spuren von Allergenen enthalten

Durchschnittliche Nährwerte pro Portion

Kalorien: 578 kcal/2418 kJ
Kohlenhydrate: 40 g
Fett: 23 g, Eiweiß: 36 g
Cholesterin: 0 mg
Ballaststoffe: 28 g



1 500 g Wasser und 1 TL Salz in den Mixtopf geben, Varoma-Behälter aufsetzen und **Blumenkohlröschen** darin verteilen. Varoma-Einlegeboden einsetzen und die **Paprikastücke** einwiegen. Varoma verschließen und **20 Min./Varoma/Stufe 1** garen. Währenddessen: Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander schräg in Ringe schneiden. **Braune Champignons** je nach Größe halbieren oder vierteln. **Tofu** in ca. 2 cm große Würfel schneiden. **Schwarze Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Varoma absetzen und kurz beiseitestellen. Mixtopf leeren und trocknen.



2 Zwiebelhälften und Knoblauch in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern.



3 1 EL Öl in eine große Pfanne geben **Tofuwürfel**, zerkleinerte **Zwiebel** und **Knoblauch** dazugeben und ca. 3 Min. anbraten. **Champignonsviertel**, **weiße Frühlingszwiebelringe**, **schwarze Bohnen** und je 1 Prise **Salz** und **Pfeffer** zugeben und weitere 6 Min. in der Pfanne braten, **Paprikastücke** und **Blumenkohlröschen** zugeben, in der Pfanne vermengen und 1 – 2 Min. durchziehen lassen.

4 **Tofu-Gemüse** auf große Schüsseln (Bowls) verteilen, mit restlichen **Frühlingszwiebelringen** und **Cashewkernen** bestreuen und genießen.

TIPP: Für Unterwegs-Esser ist diese Bowl übrigens genau das Richtige: In Deiner Lunch-Box kannst Du alles einfach verpacken, mitnehmen und am nächsten Tag genießen.