

TOFU SPEZIALITÄTEN AUF BUCHWEIZENMIX (vegan)

MITTAGESSEN



ZUTATEN (2 PORTIONEN)

80 g Soja Bratfilets
80 g Tempeh
1/2 Radicchio
150 g Quinoa
150 g Buchweizen
400 ml Gemüsebrühe
Gemischte Salatkörner
Olivenöl
1/2 Bund Petersilie
Kräutersalz
Sojasauce (Shoyu)
Rapsöl
Petersilie (optional Koriander)
Gemischter Salat oder Gemüse als Beilage



ZUBEREITUNG: 40 Minuten

Buchweizen mit doppelter Menge Wasser ca. 30 Minuten kochen. Zuerst bei starker Hitze, dann auf mittlerer Stufe, dann rasten lassen. Quinoa in Gemüsebrühe nach Anleitung kochen und danach Buchweizen dazu mischen.

Tofu Spezialitäten in 1 cm dicke Dreiecke schneiden und in Rapsöl scharf anbraten. Danach mit Sojasauce in der Pfanne marinieren und rasten lassen. Salatkörner in fettloser Pfanne anrösten. Radicchio waschen und auf den Teller anrichten. Den Buchweizenmix auf Radicchio anrichten und die Tofu Spezialitäten darauflegen. Mit gerösteten Salatkörnern und Kräutern dekorieren. Zum Schluss mit Olivenöl beträufeln. Gemischter Salat als Beilage.

VIEL SPASS UND GUTEN APPETIT!

Autorin: Andrea Kliment

Mehr Rezepte unter <https://myvitality.at/rezepte/>

Mehr über die Vitaluhr unter <https://myvitality.at/>