



[Previous](#) [Next](#)

[Als PDF drucken](#)

Difficulty

Einfach

Duration

53 min

Serving

1 Portion

Tofu-Gemüse-Bowl mit Edamame und Vollkornreis

Diese Bowl ist ein vollwertiges Gericht, das schnell zubereitet ist und viele Texturen vereint: der leicht nussige Vollkornreis, der knackige Brokkoli, die zarten Edamame und der würzig angebratene Tofu. Dank der einfachen Sojasauce-Marinade bekommt die Bowl einen aromatischen Asia-Kick.

Zutaten

100 g Vollkornreis

100 g Tofu fest

150 g Edamame a.d. Dose

150 g Brokkoli

1 EL Soja Sauce

1 EL Olivenöl

2 TL Sesamöl

1 EL Sesamkörner, geröstet

Zutaten kopieren

Zubereitung

1. 1) Vollkornreis kochen

35min

Bereite den Vollkornreis nach Packungsanweisung zu. Gib ihn in einen Topf mit Wasser, koche ihn auf und lasse ihn bei niedriger Hitze ca. 30–35 Minuten garen, bis das Wasser vollständig aufgenommen ist.

2. 2) Edamame und Brokkoli vorbereiten



7min

Während der Reis kocht, kannst du parallel die Edamame und den Brokkoli vorbereiten.

Edamame: Falls tiefgekühlt, in kochendem Wasser ca. 5 Minuten garen, dann abgießen und schälen.

Brokkoli: Teile den Brokkoli in Röschen und gare ihn in leicht gesalzenem Wasser oder im Dampfgarer ca. 5–7 Minuten, bis er bissfest ist.

3. 3) Tofu anbraten und würzen



10min

Schneide den Tofu in Würfel. Optional kannst du ihn vorher etwas pressen, um die Konsistenz zu verbessern. Erhitze etwas Öl in einer Pfanne und brate den Tofu goldbraun an. Verfeinere ihn gegen Ende des Bratvorgangs mit Sojasauce oder anderen Gewürzen (z. B. Sesam, Knoblauch, Ingwer).

4. 4) Bowl zusammenstellen



1min

Gib den gekochten Vollkornreis als Basis in eine Schüssel. Richte anschließend die Edamame, den Brokkoli und den würzigen Tofu dekorativ darauf an. Mit optionalen Toppings wie Sesam, einem Spritzer Limettensaft oder einer leichten Sauce (z. B. Sojasauce + etwas Sesamöl) verfeinern.

Nährwerte anzeigen

Energie	1133.1 kcal
Fett	61.7 g
davon gesättigte Fettsäuren	11.5 g
Kohlenhydrate	95.2 g
davon Zucker	9.7 g
Ballaststoffe	15.6 g
Eiweiß	45.9 g

Salz	903.5 mg
------	----------

Alle Angaben pro Portion