



SOPHIE KRAUSS
MITARBEITERIN IM
dm-MARKT IN KARLSRUHE

„Blumenkohl mit Tofu finde ich eine super Kombi. Zusätzlichen Pfiff bekommt der Tofu, wenn man ihn mit Erdnussmus und Sesam mariniert.“

Suchen Sie ein Rezept aus älteren alverde-Ausgaben?
Stöbern Sie online in unserer Rezepte-Sammlung unter dm.de/rezepte

Blumenkohl-Bowl

MIT KROSS GEBRATENEM TOFU



PRO PORTION: 1.790 kJ (430 kcal)

ZUBEREITUNGSZEIT: 30 Minuten

SCHWIERIGKEITSGRAD: einfach **REICHT FÜR** 4 Portionen

Zutaten

Für 4 Personen

- 1 großer Blumenkohl (ca. 1,2 kg)
- dmBio Kräutersalz*
- 400 g Tiefkühl-Erbsen
- 400 g dmBio Tofu Mandel & Nuss*
- 2 EL dmBio Bratöl*
- 100 g Rucola
- 3 EL dmBio Streichcreme Rote Bete Meerrettich*
- 2 EL dmBio Protein-Knabbermix**
- 40 g dmBio Kichererbsenchips*



Haben Sie das Rezept ausprobiert? Posten Sie das Bild auf Instagram unter dem Hashtag **#alverdezepte!**

Zubereitung

Blumenkohl waschen, putzen, Strunk entfernen, Kohl in Spalten schneiden und auf einer Reibe fein reiben. Blumenkohlstückchen in kochendem Salzwasser etwa acht Minuten blanchieren. **Erbsen** in kochendem Salzwasser circa fünf Minuten kochen.

Inzwischen **Tofu** in mundgerechte Würfel schneiden. **Öl** in einer großen Pfanne erhitzen. Tofu darin unter Wenden sechs Minuten knusprig braten. **Rucola** waschen.

„Blumenkohlröhrchen“ abgießen und mit **Streichcreme** mischen. Erbsen ebenfalls abgießen. Blumenkohl-Mix, Erbsen, Tofu und Rucola in Bowls anrichten. Mit **Knabbermix** und **Kichererbsen-chips** garnieren.

Einkaufsliste

VOM dm-MARKT:

- dmBio Kräutersalz*
- 400 g dmBio Tofu Mandel & Nuss*
- dmBio Bratöl*
- dmBio Streichcreme Rote Bete Meerrettich*

AUS DER TIEFKÜHL-THEKE:

- 400 g Tiefkühl-Erbsen

AUS DEM GEMÜSEREGAL:

- 1 großer Blumenkohl (ca. 1,2 kg)
- 100 g Rucola



* Bio erhältlich bei dm Märkten ** nur in ausgewählten dm -Märkten, online auf dm.de und in der Mein dm-App erhältlich

