



**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](https://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 #alverdezept!

## 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.

„Blumenkohlreis“ abgießen und mit **Streichcreme** mischen. Erbsen ebenfalls abgießen. Blumenkohl-Mix, Erbsen, Tofu und Rucola in Bowls anrichten. Mit **Knabbermix** und **Kichererbsenchips** garnieren. ●

## Einkaufsliste

### VOM dm-MARKT:

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

- ☐ dmBio Protein-Knabbermix\*\*
- ☐ 1 Pckg. dmBio Kichererbsenchips\*

### AUS DER TIEFKÜHL-THEKE:

- ☐ 400 g Tiefkühl-Erbsen

### AUS DEM GEMÜSEREGAL:

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