



Buddha-Bowl mit fruchtig-scharfer Curry- Sauce

Zutaten

- 100 g Basmatireis
- 50 g rote Linsen
- 150 g rote Paprikaschote(n)
- 300 g Mango, reif
- 100 g Brokkoli
- 200 g Tofu
- 1 EL THOMY Reines Rapsöl
- 1 EL Maggi Würze (125 g Flasche)
- 200 ml Wasser
- 165 ml Kokosmilch
- 1 Beutel Maggi Für Genießer Curry Sauce
- 1 TL Mango Chutney
- 1 TL Harissa
- 4 EL Granatapfelkerne
- 3 Stängel Koriander

Zubereitung

1. Basmatireis und rote Linsen in separaten Töpfen nach Packungsanweisung kochen, abgießen und warm halten.
2. Paprikaschoten waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in dünne Streifen schneiden. Mango schälen, das Fruchtfleisch vom harten Kern lösen und in Würfel schneiden. Brokkoliröschen in ausreichend Salzwasser 1-2 Min. bissfest kochen, abgießen und ebenfalls warm halten. Tofu in kleine Würfel schneiden.
3. In einer Pfanne THOMY Reines Rapsöl heiß werden lassen. Die Tofuwürfel darin von allen Seiten goldbraun braten. Mit Maggi Würze würzen.
4. In einen Topf Wasser und Kokosmilch gießen. Maggi Für Genießer Curry Sauce darin nach Packungsanweisung zubereiten. Mit Mango Chutney und Harissa abschmecken.
5. Den Basmatireis in zwei Schüsseln oder Bowls verteilen und die vorbereiteten Zutaten darauf dekorativ anrichten. Die Sauce lauwarm darüber gießen. Koriander waschen, trocken schütteln und klein hacken. Granatapfelkerne und Koriander darüber streuen und servieren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	99 g
Energie	684 kcal
Fett	16 g
Protein	33 g

🕒 35 Minuten

⊕ 2 Portionen