

# Gebratenes Gemüse mit Quinoa und frittiertem Tofu

## Zutaten für das gebratene Gemüse:

**E** 200 g grüne Bohnen, **E** 150 g Brokkoli, **E** 150 g Zucchini, **E** 3 EL Olivenöl,  
**M** 1 mittlere Zwiebel, **M** 1 Zehe Knoblauch, **M** 3 EL Reiswein,  
**W** ½ TL Salz, **W** 60 ml Wasser, **W** 1 EL Sojasauce,  
**H** 1 Tomate,  
**F** 8 Blätter frisches Basilikum.

## Zutaten für das Quinoa:

**E** 100 g Quinoa, **E** 4 getrocknete Lilienblüten,  
**M** ½ TL klein geschnittenen frischen Ingwer,  
**W** ½ TL Salz, **W** 200 ml Wasser, **W** 1 TL schwarzer Sesam,  
**H** 1 EL gehackte Petersilie, **H** 1 EL gehacktes Koriandergrün,  
**F** 1 Teelöffelspitze Kurkuma gemahlen.

## Zutaten für den frittierten Tofu:

**E** 1 Ei, **E** 200 g Tofu, **E** Pflanzenöl zum Frittieren (ca. 400 – 500 ml),  
**M** eine Prise Pfeffer, **M** eine Prise gemahlene Koriander,  
**W** eine Prise Salz, **W** 1 EL Sojasauce,  
**H** 1 TL Zitronensaft, **H** Dinkelmehl 1050 (zum Melieren),  
**F** 1 Teelöffelspitze Kurkuma gemahlen.

## Vorbereitung:

**E** Bohnen waschen, putzen und in ca. 3 cm große Stücke schneiden  
**E** Brokkoli in Rösschen teilen ggf. nochmals zerkleinern  
**E** Zucchini in ca. 3 cm große Sticks schneiden (wie Pommes Frites)  
**E** Lilienblüten ca. 10 Minuten in heißem Wasser einweichen  
**E** Tofu gut trockentupfen und in 8 gleichmäßige Stücke schneiden  
  
**M** Knoblauchzehe schälen, in Scheiben hobeln und in kleine Würfel schneiden  
**M** Ingwer in Scheiben hobeln und in kleine Würfel schneiden  
**M** Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden  
  
**H** Tomate würfeln.  
**H** Petersilie fein hacken  
**H** Koriandergrün fein hacken  
  
**F** Basilikum in feine Streifen schneiden

## Zubereitung für das Quinoa:

**F** In einem heißen Topf,  
**E** das Einweichwasser der Lilienblüten mit dem kleingeschnittenen Lilienblüten,  
**F** Kurkuma und

- E** dem Quinoa geben.
- M** Ingwer und
- W** Sesam dazugeben. Mit Salz würzen.  
Aufkochen lassen, dann auf mittlere Hitze reduzieren und 5 Minuten köcheln lassen.  
Anschließend Deckel auflegen und auf kleinster Hitze für weitere 10 Minuten gar köcheln lassen. Zwischendurch kontrollieren, falls die Flüssigkeit komplett verbraucht ist, Hitze komplett wegnehmen und nur in der Resthitze fertig garen lassen.  
Kurz vor dem Servieren, in das warme, aber nicht mehr heiße Quinoa,
- H** Petersilie und Koriandergrün darunter mischen.

### **Zubereitung für den frittierten Tofu:**

- E** Tofu in 8 gleichgroße Teile schneiden und gut trocken tupfen
  
- E** Ei mit
- M** Pfeffer, gemahlene Koriander,
- W** Salz und Sojasauce würzen.
- H** Zitronensaft und
- F** Kurkuma dazu geben. Alles gut miteinander vermischen.
  
- E** Die Tofu Stücke in dem Dinkelmehl von allen Seiten wenden und das restliche Mehl abklopfen. In der Eimasse wenden, bis alles gut damit bedeckt ist.
  
- F** In einer Wok Pfanne, das Frittier Öl erhitzen ( bis es Blasen wirft, beim Eintauchen eines Holzstäbchens).  
Die Tofustreifen darin portionsweise von jeder Seite 3 Minuten frittieren.  
Danach mit einem Schaumlöffel aus dem Öl nehmen auf Küchenrolle abtropfen lassen.  
Bis zum Servieren im Ofen bei 80° warmhalten.  
***Das restliche Frittieröl in einem separaten Topf gießen und auskühlen lassen!!!***

### **Zubereitung für das gebratene Gemüse:**

- F** In die heiße Wok Pfanne, das Olivenöl geben und erwärmen.
- E** Bohnen, Brokkoli und Zucchini in den Wok geben.
- M** Zwiebel und Knoblauch dazugeben und das Ganze 3 Minuten unter ständigem Rühren, scharf anbraten. Danach mit dem Reiswein ablöschen.
- W** Wasser, Sojasauce und Salz dazugeben. Alles einmal gut durchrühren.  
Den Ofen ausschalten, einen Deckel auflegen und das Gemüse 3 – 4 Minuten garen.  
Falls Dir das Gemüse dann noch zu viel Biss hat, nochmals 1 – 2 Minuten weitergaren lassen.
- H** Die Tomatenwürfel zu dem Gemüse geben.
- F** Zum Schluss das fein geschnittene Basilikum unter das Gemüse mischen.

*Gebratenes Gemüse, Quinoa und frittierten Tofu auf einen Teller oder in einer Bowl anrichten*