

## Bowl-Rezept mit Prinzessbohnen und Naturtofu in pikanter Sauce (low carb)

Und hier wieder ein leichtes gesundes Rezept, das den Körper nicht beschwert, dabei aber mit viele pikante Aromen wie Kreuzkümmel, Paprika und Limette gute Laune verbreitet und durch die Schärfe von innen wärmt.

Ein Rezept vom Starkoch Ottolenghi, der Gemüse in seiner Küche einen hohen Stellenwert einräumt und viele Veggie-Kochbücher geschrieben hat. Sehr zu empfehlen.

Das Rezept ist leicht abgewandelt: wir haben noch ein bisschen Harissa dazugegeben, weil wir's scharf mögen und dafür den Knoblauch reduziert.

### Zutaten:

400 g SOJAFARM Naturtofu  
450 g Prinzessbohnen (TK)  
1 Bund Koriandergrün  
Bratöl fürs Anbraten  
Salz

für die Sauce:

3 Knoblauchzehe  
2 TL Paprika edelsüß  
1 EL Kümmelsamen, ganz  
1 EL Kreuzkümmel, ganz  
1/2 TL Zimt  
3 EL Sonnenblumenöl  
3 EL Tomatenmark  
2 TL Agavendicksaft  
1 Limette  
1 TL Harissa (für zusätzliche Schärfe)  
250 ml Wasser  
Salz



### Zubereitung:

Naturtofu aus der Packung nehmen, mit Küchenkrepp abtupfen und sanft ausdrücken, so dass die Struktur erhalten bleibt. Anschließend in ca. 2 cm große Würfel schneiden und nochmals abtupfen.

Die Tofuwürfel in einer Pfanne ca. 5 Min. kross anbraten bis sie Bräune zeigen. Dabei etwas salzen. Anschließend die Würfel in eine mit Küchenkrepp ausgelegte Schüssel geben und warmstellen.

Für die Sauce nun die Kümmel- und Kreuzkümmelsamen im Mörser zerkleinern und in die eben verwendete Pfanne geben. Paprikapulver, Zimt, die zerdrückten Knoblauchzehen und das Sonnenblumenöl zugeben und 3 Min. rösten. Bitte vorsichtig, so dass der Knoblauch nicht verbrennt, denn dann entstehen bittere Noten. Tomatenmark,

Agavendicksaft, den Saft der ausgepressten Limette und Harissa zugeben und noch 1 Min. weiter rösten. Anschließend mit dem Wasser aufgießen und einige Minuten köcheln lassen, bis die Sauce eindickt. Am Ende nach Geschmack salzen.

Die Bohnen mit Salzwasser kochen, bis sie gar sind, aber noch etwas Biss haben. Durch ein Sieb abtropfen lassen und in eine Schüssel geben. Die Sauce darüber verteilen. Die Tofuwürfel darüber verteilen und mit gehacktem Korindergrün streuen.

Schmeckt solo als Low carb-Bowl oder auch mit Fladenbrot.

Guten Appetit!