



— VEGAN —  
MASTERCLASS  
FITNESS

## FITNESS BOWL

Vollkorn-Spaghetti / Spinat /  
Räuchertofu / Kokos-Ingwer-  
Limetten-Soße

## FITNESS BOWL

# Vollkorn-Spaghetti / Spinat / Räuchertofu / Kokos-Ingwer-Limetten-Soße

Für 2 Portionen | Zubereitungszeit ca. 25 Minuten

Nährwerte pro Portion (inkl. Soße): 1339 kcal | 182 KH | 79 g Protein | 54 g Fett

## ZUTATEN ZUBEREITUNG

### Bowl

- 180 g Vollkorn-Spaghetti
- 400 g Räuchertofu in dünne feine Streifen geschnitten
  - 1 EL Olivenöl
  - 1 Zwiebel (mittelgroß), geschält und fein gewürfelt
  - 350 g Zucchini in dicke Scheiben geschnitten
- 300 g Spinat (jung), gewaschen

### Bowl

Die **Spaghetti** nach Packungsanweisung al dente kochen. Jetzt eine große Pfanne erhitzen. Die **Tofustreifen** hineingeben und 1 EL **Olivenöl** darüber träufeln. Die **Zwiebelwürfel** hineingeben und alles 8 Minuten scharf anbraten, bis es leicht knusprig und schön angeröstet ist. Die **Zucchini** nach der Hälfte der Zeit hinzufügen und mitgaren. Zum Schluss mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken und die Pfanne von der Hitze nehmen.

(Weiter geht's auf der folgenden Seite)

### Kokos-Ingwer-Limetten-Soße

- 1 Daumen Ingwer
  - 200 g Naturtofu
- 200 ml Kokosmilch
- 200 ml Pflanzenmilch
- 4 EL Limettensaft
- 1 Knoblauchzehe
  - 1 Prise Chili
- 2 TL Gemüsebrühepaste
- Salz zum Abschmecken

### Topping

- 2 EL geröstete Saaten & Kerne z. B. Sesam, Kürbiskerne (optional)





## Kokos-Ingwer-Limetten-Soße

Den **Ingwer** waschen und in kleine Stücke schneiden. Nun **alle Zutaten** zusammen in den Mixer geben und cremig pürieren! Wer mag, kann auch eine ganze Limettenscheibe mit in den Hochleistungsmixer geben, für ein intensiveres Aroma! Die Soße mit **Salz** abschmecken.



Wenn die Pasta fertiggekocht ist, die Hitze ausstellen, den **Spinat** hineingeben, ihn kurz darin blanchieren und dann erst das Wasser abgießen. Danach die Pasta und den Spinat mit der **Kokos-Ingwer-Limetten-Soße** mischen. Auf zwei Teller verteilen, nach Belieben mit gerösteten Kernen toppen und genießen!

## Tipps

- Falls man eine große Wok-Pfanne zum Braten verwendet, kann der Spinat natürlich auch zum Schluss mit in die Tofu-Zucchini-Pfanne geben werden. Den Spinat leicht unterheben, bis er zusammenfällt.
- Falls man Brokkoli anstatt Zucchini zu der Bowl nehmen möchte, bietet es sich auch immer an, die letzten 5 Minuten von der Kochzeit der Pasta abzuwarten und dann den Brokkoli direkt mithineinzugeben.

## Abwandlungen

Die Zucchini kann bunt ausgetauscht werden, je nach Saison mit Brokkoli, Patisson oder Mairübchen zum Beispiel. Anstatt Spinat ist auch Mangold sehr lecker!