



Buchweizen mit Rosenkohl, Räuchertofu & Ahorn Tamari Chili Sauce

Zutaten: Mise en Place:

Zubereitung:

150 g Buchweizen

Mit heißem Wasser abspülen, dann mit der doppelten Menge Wasser 15 Min köcheln, 5 Min nachquellen lassen.

1 EL Sesamöl
300 g Rosenkohl (geviertelt)

Rosenkohl in Sesamöl anbraten, bis sich leicht knusprig und innen weich sind.

150 g Räuchertofu (würfelig schneiden)
etwas Öl

Tofu in einer Pfanne knusprig anbraten.

1 TL Tamari
1 TL Miso paste
1 TL Ahornsirup
½ TL Limettensaft
1 Prise Chili
1 kleine Knoblauchzehe

Für die Sauce die Zutaten miteinander verrühren und abschmecken.

Buchweizen, Gemüse, Tofu vermengen und mit Sauce übergießen.
Eventuelles Topping mit Sonnenblumenkernen oder Hanfsamen.