



# VeggieLove-Bowl mit der Bosch OptiMUM - Eine Küchenmaschine im Test

🕒 Preparation time: 35 minutes      👤 Portions: 2  
🕒 Cooking time: 0 minutes  
🕒 Total time: 35 minutes

---

## Zutaten für den Green Power-Smoothie (2x 450 ml)

- 50 Gramm Babyspinat
- 1 Banane
- 100 Gramm Gurke
- 3 EL Zitronensaft
- 1/2 Avocado
- 1 EL Mandelmus
- 1 EL Chiasamen
- 1 EL Agavendicksaft
- optional: 1 Hand voll frische Minze oder Basilikum
- 500 ml Pflanzendrink

---

## Zubereitung VeggieLove-Bowl (35 Minuten)

Quinoa in einem feinen Sieb unter fließendem Wasser kräftig spülen. Quinoa in leicht gesalzenem Wasser 16 Minuten gar köcheln lassen. Die Quinoa ist fertig, wenn das Wasser vollständig aufgesogen ist und sich die Körnchen geöffnet haben. Zum Schluss umrühren und warm halten. Karotten, Gurke, Weißkohl und Rotkohl waschen. Karotten und Kohl mit der Bosch OptiMUM (Veggie Love-Set) fein aufraspeln. Gurke mit dem Hobel-Aufsatz in feine Scheiben schneiden. Ihr könnt die Zutaten natürlich auch auf einer Haushaltsreibe aufraspeln, aber die OptiMUM hat das wirklich im Nu aufgerappt - so schnell konnte ich gar nicht gucken :-). Gekochte Quinoa mit 1 EL Apfelessig vermengen. Koriander waschen, hacken und unterheben. Tofu aus der Packung nehmen, mit Küchkrepp trocken pressen und würfeln. Kokosfett in einer Pfanne erhitzen. Tofuwürfel im heißen Fett anbraten. Nach etwa 4 Minuten Kochzeit Agavendicksaft und Sojasoße dazu geben. Tofuwürfel nochmals 3-4 Minuten karamellisieren lassen und fertig braten. 1 EL geröstete Sesamsamen dazu geben und untermischen. Alle für das Dressing aufgelisteten Zutaten in einen Kochtopf geben, erhitzen und cremig rühren. Quinoa mit Sprossen, Weißkohl- und Rotkohlschnitzeln, gerappten Karotten und Gurkenscheiben in einer Schale/einem vertieften Teller anrichten. Tofuwürfel dazu geben, Dressing über die VeggieLove-Bowl geben und diese mit Koriander garniert servieren.