



# Spargel-Bowl mit Tofu und Bohnen

🕒 Preparation time: 25 minutes  
👨‍🍳 Cooking time: 0 minutes  
**Total time: 25 minutes**

👤 Portions: 2

---

## Zutaten für 2 (große) Portionen

- 450 - 500 g grüner Spargel
- 60 g Zwiebel
- 2-3 Stangen (ca. 80 g) Staudensellerie (optional, kann entfallen)
- 150 g Zucchini
- 1 Dose schwarze, gekochte Bohnen (oder Kidneybohnen)
- 1 EL Sojasoße
- 1 EL Sesamöl (oder ein anderes Pflanzenöl, aber Sesamöl ist sehr aromatisch)
- 400 g Naturtofu
- 1-2 TL Kräuter der Provence
- 1 kl. TL Kreuzkümmel
- 1 TL Kurkuma
- Pfeffer oder Chiliflockchen
- 2 Händevoll Rucola
- Eine Hand voll frische Petersilie
- 1/2 Avocado pro Portion
- Einige Scheiben Salatgurke
- 1-2 EL Zitronensaft
- Optional: Granatapfelkerne
- Optional: Schwarze Sesamkörner und geschälte Hanfsamen zum Garnieren

---

## Zubereitung (25 Minuten)

1. Grünen Spargel waschen und harte oder holzige Enden großzügig einkürzen. 60 g Zwiebeln abziehen und fein würfeln. 2-3 Stangen Staudensellerie waschen und würfeln. Zucchini waschen und ebenfalls klein schneiden. Die Bohnen in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen.
2. Den Tofu aus der Verpackung nehmen und mit Küchenkrepp oder einem sauberen Küchenhandtuch trocken pressen.
3. Einen Topf mit reichlich gesalzenem Wasser zum Kochen bringen. Den grünen Spargel einlegen 8-10 Minuten köcheln lassen, biss er gar aber noch angenehm bissfest ist.
4. Parallel dazu in einem Wok oder einer vertieften Pfanne 1 EL Sojasoße und 1 EL Sesamöl erhitzen. Die Zwiebelwürfel hinein geben und kurz anbraten. Den Tofu mit den Händen zerbröseln und zusammen mit den Sellerie- und Zuchinstückchen dazu geben.
5. Tofu immer wieder durchrühren und ca. 5-7 Minuten anbraten. Den Tofu mit 2 TL Kräutern der Provence, 1 kl. TL Kreuzkümmel, 1 TL Kurkuma sowie ein wenig Salz und Pfeffer (oder Chiliflocken) würzen. Zum Schluss die gespülten schwarzen Bohnen unterheben und erwärmen. Eine Hand voll frische Petersilie abbrausen, hacken und untermischen. Mit Salz abschmecken.
6. Tofu auf zwei große Schalen aufteilen. Den grünen Spargel dazu geben. Pro Portion eine halbe Avocado aufschneiden und in die Schale geben. In jede Schale eine Handvoll gewaschenen Rucola sowie einige Scheiben Salatgurke geben. Gericht mit Zitronensaft beträufeln und mit Granatapfelkernen garniert servieren.

Weil es so hübsch aussieht, habe ich noch schwarze Sesamkörner und geschälte Hanfsamen über die Avocado gestreut.