



Vegane Protein-Lunchbox

🕒 Preparation time: 20 minutes

👤 Portions: 2

Cooking time: 0 minutes

Total time: 20 minutes

Zutaten für eine Lunchbox (eine große Mitnehm-Portion)

- 200 g Naturtofu
- 40 g Babyspinat (zwei Hände voll)
- 2-3 EL Sojasoße
- 1 TL Sesamöl
- 1 kl. TL Kreuzkümmel
- 1 TL Kurkuma (Gelbwurz)
- 1 EL Kräuter der Provence gerebelt
- Salz & Pfeffer
- 150-170 g (Stein-)Champignons oder Shiitake-Pilze
- 70-100 g TK-Brokkoli (oder frischen Brokkoli kurz dämpfen oder blanchieren)
- 50-60 g Salatgurke
- Eine viertel gelbe Paprika
- 1/2 Avocado
- 1/2 Zitrone
- Optional: 1 kl. TL schwarze Sesamkörner

Zubereitung (ca. 20-25 Minuten)

1. Tofu mit Küchenkrepp trocken pressen und mit den Händen fein zerbröseln. Babyspinat verlesen und waschen.
2. In einer Pfanne oder noch besser, im Wok, 1-2 EL Sojasoße und 1 TL Sesamöl erhitzen. Den zerbröselten Tofu hinzu geben und rund 3 Minuten anrösten. Tofu mit 1 kl. TL Kreuzkümmel, 1 kl. TL Kurkuma und 1 TL Kräuter der Provence würzen. Mit Salz abschmecken. Eine Hand voll Babyspinat (die Hälfte der angegebenen Menge) zum Tofu geben, 2-3 Minuten in der Pfanne zusammenfallen lassen und untermengen.
3. Tofu schon Mal in die Box füllen. Die Hälfte des restlichen Babyspinats daneben geben.
4. 150 g Steinchampignons mit Küchenkrepp säubern, die Stiele einkürzen und stückig aufschneiden. 1 kl. EL Sojasoße in der Pfanne oder dem Wok erhitzen. Die Champignonstücke darin rund 3 Minuten anbraten, bis sie beginnen weich zu werden und Wasser austritt. Champignons mit Salz und Pfeffer würzen. Bei Bedarf noch ein klein wenig Sojasoße hinzu geben. Pilze ebenfalls in die Box neben Spinat und Tofu füllen.
5. 70-100 g TK Brokkoli in heißem Wasser kurz auftauen lassen, salzen mit mit etwas Zitronensaft beträufelt ebenfalls in die Box schichten.
6. 50 g Salatgurke waschen, in Stücke schneiden und in die Box geben. Paprikaviertel waschen, entkernen, in Streifen schneiden und in die Box schichten.
7. Avocado halbieren, den Kern entfernen und eine halbe Avocado aufschneiden, mit reichlich Zitronensaft beträufeln, salzen und in die Box geben. Wer mag, garniert das Meal Prep mit schwarzem Sesam und/oder genießt die leckere Lunchbox mit scharfer Sriracha Chilisöße.

Box gut verschlossen mitnehmen und jederzeit ein super leckeres veganes Essen genießen, das nicht belastet, voller Proteine steckt und lange satt und glücklich macht.