



Special: Vegane Tofu-Quinoa-Bowl

mit fruchtigem Rotkohl-Ananas-Salat



20-30min



2 Personen

Eine Bowl, wie sie sein muss: bunt und abwechslungsreich mit viel knackigem Gemüse, leckerem Tofu und sättigender Quinoa! Und dabei strotzt dein Power-Abendessen heute nur so vor Aromen dank fruchtiger Ananas, veganer Sriracha-Mayonnaise, geröstetem Sesamöl und frischem Koriander. Das macht richtig Spaß – und schmeckt!

Was du von uns bekommst

- 150g Quinoa
- 200g geschnittener Rotkohl
- 1 Karotte
- 1 Lauchzwiebel
- 10g Koriander
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Dose Ananas
- 1 Packung Bio-Tofu ⁶
- 25ml Sojasauce ^{1,6}
- 1 Päckchen gerösteter Sesam ¹¹
- 1 Päckchen vegane Mayonnaise ^{10,12}
- 1 Päckchen Sriracha-Sauce
- 1 Päckchen geröstetes Sesamöl ¹¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Senf (10), Sesamsamen (11), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 757kcal, Fett 33.2g, Kohlenhydrate 80.1g, Eiweiß 28.7g



1. Quinoa kochen

In einem kleinen Topf 350ml leicht gesalzenes Wasser für die **Quinoa** zum Kochen bringen. Die **Quinoa** in einem feinmaschigen Sieb mit warmem Wasser abspülen, in das kochende Wasser geben und 10-12Min. abgedeckt bei niedriger bis mittlerer Hitze sanft köcheln lassen. Vom Herd nehmen, 1 Prise Pfeffer unterrühren und abgedeckt bis zum Servieren warm halten.



4. Tofu braten

Den **Tofu** in 1-2cm große Würfel schneiden und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 5Min. von allen Seiten knusprig anbraten. Die **Sojasauce**, 1-2TL Zucker und den **Sesam** verrühren. Die Pfanne vom Herd nehmen, den **Tofu** mit der **Würzsauce** ablöschen und auf einem Teller beiseitestellen.



2. Rotkohl vorbereiten

Den **Rotkohl** in einer Schüssel mit 1-2 Prisen Salz vermengen und mit den Händen gut durchkneten. **Tipp:** Dabei am besten Küchenhandschuhe tragen, da der **Kohl** färbt.



5. Salat zubereiten

Die **Karotte**, die **1/2 der Lauchzwiebel**, die **1/2 des Korianders** und die **Ananas** vermengen. Die **Mayonnaise**, die **1/2 der Sriracha-Sauce** oder mehr nach Geschmack sowie **1-2TL Zitronensaft** und **1/2TL Zitronenschale** vorsichtig untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. **Tipp:** Wer es süßer mag, kann auch den **Ananassaft** untermischen.



3. Gemüse schneiden

Die **Karotte** ggf. schälen und grob raspeln. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **1/2 der Ananas** in ein Sieb abgießen, dabei ca. die **1/2 des Safts** auffangen, und ggf. klein schneiden. Die **übrige Ananas** wird für dieses Rezept nicht benötigt.



6. Anrichten und servieren

Den **Rotkohl** nach Geschmack mit der **restlichen Zitronenschale** und dem **-saft** sowie Salz würzen. Die **Quinoa** mit einer Gabel auflockern, auf Schalen verteilen und den **Rotkohl**, den **Salat** und den **Tofu** darauf anrichten. Mit dem **restlichen Koriander**, der **restlichen Lauchzwiebel**, der **restlichen Sriracha-Sauce** und dem **Sesamöl** garnieren und servieren.