



Vegane Tofu-Quinoa-Bowl

mit fruchtigem Rotkohl-Ananas-Salat



ca. 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, pikanter Sriracha-Sauce, geröstetem Sesamöl und frischem Koriander. Das macht richtig Spaß - und schmeckt!

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

- 2EL vegane Mayonnaise
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

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

Energie 788kcal, Fett 34.5g,
Kohlenhydrate 78.2g, Eiweiß 30.1g



In einem kleinen Topf 400ml 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.



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**, ½EL Zucker und den **Sesam** verrühren. Die Pfanne vom Herd nehmen, den **Tofu** mit der **Würzsauce** ablöschen und auf einem Teller beiseitestellen.



Die **½ des Rotkohls** in möglichst feine Streifen schneiden, mit 1 kräftigen Prise Salz vermengen und mit den Händen gut durchkneten. **Tipp:** Dabei am besten Küchenhandschuhe tragen, da der **Kohl** färbt. Der **übrige Rotkohl** kann für ein anderes Rezept verwendet werden.



Die **Karotte**, die **½ der Lauchzwiebel**, die **½ des Korianders** und die **Ananas** vermengen. 2EL vegane Mayonnaise, die **½ der Sriracha-Sauce oder mehr nach Geschmack** sowie **1-2TL Zitronensaft** und **½TL Zitronenschale** vorsichtig untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. **Tipp:** Wer es süßer mag, kann auch den **Ananassaft** untermischen.



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 **½ der Ananas** in ein Sieb abgießen, dabei ca. die **½ des Safts** auffangen, und ggf. klein schneiden. Die **übrige Ananas** wird für dieses Rezept nicht benötigt.



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.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [!\[\]\(235bfe13ebf007ce2eea9e689707fac7_img.jpg\)](#) [!\[\]\(bbad87fcdf5285698c00ff2227464bf2_img.jpg\)](#) [!\[\]\(f40fcf1439bdf0ff0174e7d9c96d1715_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**