



Tofu-Quinoa-Bowl vegan

mit asiatischem Rotkohl-Ananas-Salat



20-30min



3-4 Personen

Eine Bowl, wie sie sein muss: bunt und abwechslungsreich mit viel Gemüse, nahrhaftem Tofu und vorgegartem Quinoa, damit es richtig fix geht! Und dabei strotzt dein Power-Abendessen heute nur so vor Aromen dank fruchtiger Ananas, knackigem Rotkohl und Karotten, Sriracha-Mayo und Sojasauce, geröstetem Sesamöl und frischem Koriander. Das macht richtig Spaß - und schmeckt!

Was du von uns bekommst

- 200g geschnittener Rotkohl
- 2 Karotten
- 2 Lauchzwiebeln
- 10g Koriander
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Dose Ananas
- 2 Päckchen vegane Mayonnaise^{2,5}
- 2 Päckchen Sriracha-Sauce
- 2 Packungen Bio-Tofu⁴
- 50ml Sojasauce^{1,4}
- 2 Päckchen Sesam³
- 500g Express-Vollkornquinoa
- 1 Päckchen geröstetes Sesamöl³

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Senf (2), Sesamsamen (3), Sojabohnen (4), Sulphite (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 669kcal, Fett 35.9g, Kohlenhydrate 54.0g, Eiweiß 24.1g



1. Rotkohl vorbereiten

Den **Rotkohl** in einer Schüssel mit 2-3 Prisen Salz vermengen und mit den Händen gut durchkneten. **Tipp:** Dabei besser Küchenhandschuhe tragen, da der **Rotkohl** stark färbt.



4. Tofu braten

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



2. Gemüse schneiden

Die **Karotten** ggf. schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden. Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **Ananas** in ein Sieb abgießen, dabei den **Saft** auffangen. Ggf. klein schneiden.



5. Quinoa erwärmen

Die **Quinoa** in derselben Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 2Min. erwärmen, dabei stetig rühren.



3. Salat zubereiten

Die **Karotten**, die **1/2 der Lauchzwiebeln**, die **1/2 des Korianders** und die **Ananas** vermengen. Die **Mayonnaise**, die **1/2 der Sriracha-Sauce** oder mehr nach **Geschmack** sowie **2-3TL Zitronensaft** und **1TL Zitronenschale** vorsichtig untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. **Tipp:** Wer es süßer mag, kann auch den **Ananassaft** untermischen.



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**, den **restlichen Lauchzwiebeln**, der **restlichen Sriracha-Sauce** und dem **Sesamöl** garnieren und servieren.