



## Vegetarische Tofu-Quinoa-Bowl

mit asiatischem Rotkohl-Ananas-Salat



20-30min



2 Personen

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



## Was du von uns bekommst

- 150g Quinoa
- 1 Packung geschnittener Rotkohl
- 1 Karotte
- 1 Lauchzwiebel
- 10g frischer Koriander
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Dose Ananas
- 1 Packung Tofu <sup>6</sup>
- 1 Packung Sojasauce
- 1 Päckchen Sesam
- 1 Becher Crème fraîche <sup>7</sup>
- 2 Päckchen Sriracha-Sauce
- 2 Päckchen geröstetes Sesamöl <sup>11</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Honig oder Zucker
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

### Allergene

Sojabohnen (6), Milch (7), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 921.0kcal, Fett 48.8g, Eiweiß 31.2g, Kohlenhydrate 78.2g



1. Quinoa kochen

In einem mittelgroßen 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.



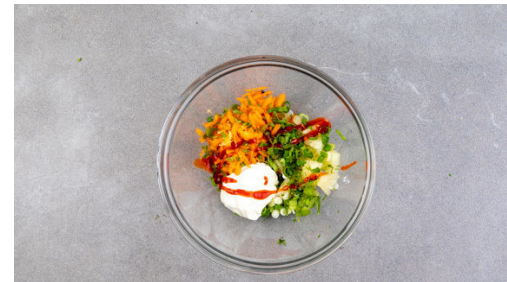
4. Tofu braten

Den **Tofu** in ca. 1cm kleine Würfel schneiden und mit etwas Küchenkrepp leicht auspressen. Die **Sojasauce**, 1-2TL Honig oder Zucker und den **Sesam** in einer kleinen Schüssel verrühren. Den **Tofu** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl ca. 5Min. von allen Seiten knusprig braten. Die Pfanne vom Herd nehmen und den **Tofu** mit der **Würzsauce** ablöschen.



2. Rotkohl vorbereiten

Den **Rotkohl** ggf. verlesen, in eine Schüssel geben und mit 1-2 Prisen Salz mit den Händen gut durchkneten. **Tipp:** Dabei besser Küchenhandschuhe tragen, da der **Rotkohl** schnell abfärbt.



5. Salat zubereiten

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



3. Gemüse schneiden

Die **Karotte** schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Die **Lauchzwiebel** 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.



6. Anrichten und servieren

Den **Rotkohl** mit dem **restlichen Zitronenabrieb** und **-saft** würzen, mit Salz abschmecken. Die **Quinoa** auf Schalen verteilen und den **Salat**, den **Rotkohl** und den **Tofu** darauf anrichten. Mit dem **restlichen Koriander**, den **restlichen Lauchzwiebeln**, der **restlichen Sriracha Sauce** und dem **Sesamöl** garnieren und servieren.