



Vegetarische Tofu-Quinoa-Bowl

mit asiatischem Rotkohl-Ananas-Salat



20-30min



3-4 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

- 300g Quinoa
- 1 Packung geschnittener Rotkohl
- 2 Karotten
- 2 Lauchzwiebeln
- 15g frischer Koriander
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Dose Ananas
- 2 Packungen Tofu ⁶
- 1 Packung Sojasauce
- 2 Päckchen Sesam
- 1 Becher Crème fraîche ⁷
- 3 Päckchen Sriracha-Sauce
- 2 Päckchen geröstetes Sesamöl ¹¹

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 757.0kcal, Fett 35.2g, Eiweiß 28.9g, Kohlenhydrate 71.7g



1. Quinoa kochen

In einem mittelgroßen Topf 650ml 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.



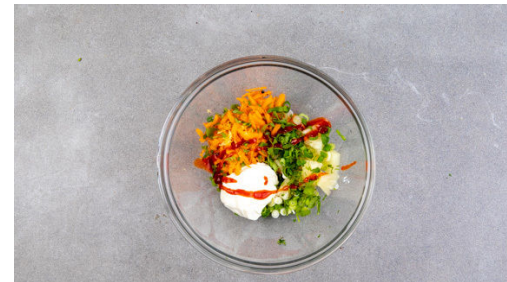
4. Tofu braten

Den **Tofu** in ca. 1cm kleine Würfel schneiden und mit etwas Küchenkrepp leicht auspressen. Die **Sojasauce**, 1EL 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** verlesen, in eine Schüssel geben und mit 2-3 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 den **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 **Karotten** 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.



6. Anrichten und servieren

Den **Rotkohl** ggf. verlesen und 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.