



## 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<sup>6</sup>
- 1 Packung Sojasauce
- 2 Päckchen Sesam
- 1 Becher Crème fraîche<sup>7</sup>
- 3 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 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 untermischen 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.



### 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

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.

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**  
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an.  #marleyspooning