



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!

- 300g Quinoa
- 1 Rotkohl
- 2 Karotten
- 2 Lauchzwiebeln
- 20g frischer Koriander
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Dose Ananas
- 2 Packungen Tofu ⁶
- 2 Packungen Sojasauce ^{1,6}
- 2 Päckchen Sesam ¹¹
- 1 Becher Crème fraîche ⁷
- 3 Päckchen Sriracha-Sauce
- 2 Päckchen geröstetes Sesamöl

- Honig oder Zucker
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

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

Energie 764kcal, Fett 35.2g,
Kohlenhydrate 71.8g, Eiweiß 30.0g



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.



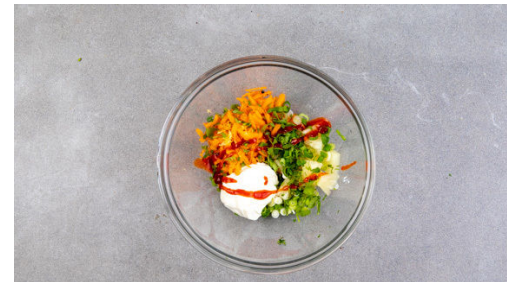
4. Tofu braten

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** halbieren, vom Strunk befreien und in sehr feine Streifen schneiden. 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.



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** nach Geschmack mit dem **restlichen Zitronenabrieb** und **-saft** sowie Salz würzen. 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.