



Bunte Tofu-Quinoa-Bowl vegan

mit fruchtigem Rotkohl-Ananas-Salat



20-30min



3 Portionen

Eine Bowl, wie sie sein muss: bunt und abwechslungsreich mit viel knackigem Gemüse, leckerem Tofu und sättigender Quinoa! Und dabei strotzt dein Power-Abendessen heute nur so vor Aromen dank fruchtiger Ananas, pikanter Sriracha-Sauce, geröstetem Sesamöl und frischem Koriander. Das macht richtig Spaß – und schmeckt! Das Rezept ergibt bei einem 2-Port.-Plan 3, bei einem 4-Port.-Plan 6 Portionen.

Was du von uns bekommst

- 300g Bio-Quinoa Tricolore
- 1 Stück Rotkohl
- 2 Karotten
- 1 Lauchzwiebel
- 10g Koriander
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Dose Ananas
- 2 Pck. Bio-Tofu ²
- 25ml Tamari-Sojasauce ²
- 1 Pck. Sesam ¹
- 1 Pck. Sriracha-Sauce
- 1 Pck. geröstetes Sesamöl ¹

Was du zu Hause benötigst

- 3EL vegane Mayonnaise
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Küchenwaage
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Kochtipp

Wer das Rezept nicht unbedingt vegan zubereiten möchte, kann auch normale Mayonnaise verwenden. // Dieses Rezept ergibt 3 Portionen.

Allergene

Sesamsamen (1), Sojabohnen (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.



1. Quinoa kochen

In einem mittelgroßen Topf 525ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. **225g Quinoa** in einem feinmaschigen Sieb mit warmem Wasser abspülen, in das kochende Wasser geben und 15-20Min. 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

375g Tofu in 1-2cm große Würfel schneiden und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 5Min. von allen Seiten knusprig anbraten. Die **Sojasauce**, ½EL Zucker und den **Sesam** verrühren. Die Pfanne vom Herd nehmen, den **Tofu** mit der **Würzsauce** ablöschen und auf einem Teller beiseitestellen.



2. Rotkohl vorbereiten

Den **Rotkohl** in feine Streifen schneiden, mit 1 kräftigen Prise Salz vermengen und mit den Händen gut durchkneten. **Tipp:** Dabei am besten Küchenhandschuhe tragen, da der **Kohl** färbt.



5. Salat zubereiten

Die **Karotten**, die **½ der Lauchzwiebeln**, die **½ des Korianders** und die **Ananas** vermengen. 3EL vegane Mayonnaise, die **½ der Sriracha-Sauce** oder mehr nach Geschmack sowie **1-2TL Zitronensaft** und **½TL Zitronenschale** vorsichtig untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. **Tipp:** Wer es süßer mag, kann auch den **Ananassaft** untermischen.



3. Gemüse schneiden

Die **Karotten** ggf. schälen und grob raspeln. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Ca. **¾ der Ananas** in ein Sieb abgießen, dabei ca. die **½ des Safts** auffangen, und ggf. klein schneiden. **Tipp:** Wer mag, kann auch mehr **Ananas** verwenden.



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