



Vegane Tofu-Quinoa-Bowl

mit fruchtigem Rotkohl-Ananas-Salat



20-30min



4 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!

- 300g Bio-Quinoa Tricolore
- 2 Stücke Rotkohl
- 2 Karotten
- 2 Lauchzwiebeln
- 10g Koriander
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Dose Ananas
- 2 Pck. Bio-Tofu ²
- 50ml Tamari-Sojasauce ²
- 2 Pck. Sesam ¹
- 2 Pck. Sriracha-Sauce
- 1 Pck. geröstetes Sesamöl

- 4EL vegane Mayonnaise
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Energie 759kcal, Fett 33.5g,



In einem mittelgroßen Topf 700ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **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.



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



Den **Rotkohl** in feine Streifen schneiden, mit ½TL Salz vermengen und mit den Händen gut durchkneten. **Tipp:** Dabei am besten Küchenhandschuhe tragen, da der **Kohl** färbt.



Die **Karotten**, die **½ der Lauchzwiebeln**, die **½ des Korianders** und die **Ananas** vermengen. **4EL vegane Mayonnaise**, die **½ der Sriracha-Sauce oder mehr nach Geschmack** sowie **2-3TL Zitronensaft** und **1TL Zitronenschale** vorsichtig untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. **Tipp:** Wer es süßer mag, kann auch den **Ananassaft** untermischen.



Die **Karotten** ggf. 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.



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.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. 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**