



Gebratener Tofu auf Quinoasalat

mit Gurken, Rotkohl und Sesamdressing



ca. 30min



4 Portionen

Was du von uns bekommst

- 2 Lauchzwiebeln
- 300g Bio-Quinoa Tricolore
- 2 Pck. Bio-Tofu ²
- 50ml Tamari-Sojasauce ²
- 4 Pck. geröstetes Sesamöl ¹
- 100g Tahini ¹
- 4 Pck. Sesam ¹
- 1 große Gurke
- 1 Rotkohl

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Sieb

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

Kochtipp

If you have a mortar and pestle, you can grind the sesame seeds for the dressing and then just whisk the dressing by hand until smooth and creamy.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 820kcal, Fett 43.7g, Kohlenhydrate 64.6g, Eiweiß 35.4g



1. Quinoa kochen

Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden. Den **weißen Teil der Lauchzwiebel** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Pflanzenöl ca. 1Min. anbraten. 700ml leicht gesalzenes Wasser hinzugeben und 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.



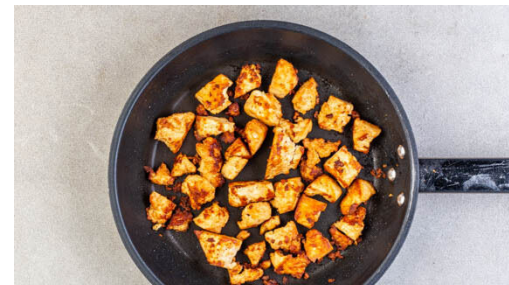
4. Gemüse schneiden

Die **Gurke** längs halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die **½ des Rotkohls** (oder mehr) in dünne, mundgerechte Streifen schneiden. Beides mit dem **grünen Teil der Lauchzwiebel** in eine große Schüssel geben.



2. Tofu marinieren

Die **Quinoa** vom Herd nehmen und bis zum Servieren warm halten. Den **Tofu** mit Küchenkrepp sanft auspressen und in mundgerechte Stücke zerteilen. **40ml Sojasauce** mit der **½ des Sesamöls** vermischen, dann die **Sauce** mit dem **Tofu** vermengen und marinieren lassen.



5. Tofu braten

Die **Quinoa** mit einer Gabel auflockern und etwas abkühlen lassen. Den **Tofu** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze in 4-6Min. rundum goldbraun braten. Dann vom Herd nehmen.



3. Dressing zubereiten

Das **Tahini**, 2EL Zucker, **3EL Sesam**, 4EL vegane Mayonnaise, 4EL Essig, 120ml Wasser, die **restliche Sojasauce**, das **restliche Sesamöl** und je ½TL Salz und Pfeffer in einem hohen Gefäß glatt pürieren. Je nach gewünschter Konsistenz ggf. esslöffelweise Wasser hinzugeben. **Tipp:** Das **Dressing** sollte cremig und gießbar sein. Mit Salz, Essig und Zucker abschmecken.



6. Fertigstellen & servieren

Die **Quinoa** zur **Gurken-Rotkohl-Mischung** in die Schüssel geben und mit **ausreichend Dressing** vermengen, sodass alles gut überzogen ist. Den **Quinoasalat** in Schüsseln anrichten und mit dem **Tofu** belegen. Mit dem **restlichen Dressing** beträufelt und mit dem **restlichen Sesam** garniert servieren.