



## Gebratener Tofu auf Quinoasalat

mit Gurken, Rotkohl und Sesamdressing



ca. 30min



2 Portionen



## Was du von uns bekommst

- 1 Lauchzwiebel
- 150g Bio-Quinoa Tricolore
- 1 Pck. Bio-Tofu <sup>2</sup>
- 25ml Tamari-Sojasauce <sup>2</sup>
- 2 Pck. geröstetes Sesamöl <sup>1</sup>
- 50g Tahini <sup>1</sup>
- 2 Pck. Sesam <sup>1</sup>
- 1 Gurke
- 1 Stück Rotkohl

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL vegane Mayonnaise
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- kleine 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 902kcal, Fett 51.9g, Kohlenhydrate 67.3g, Eiweiß 35.3g



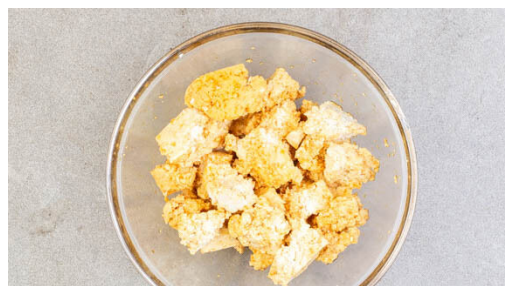
### 1. Quinoa kochen

Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Den **weißen Teil der Lauchzwiebel** in einem kleinen Topf mit ½EL Pflanzenöl ca. 1Min. anbraten. 350ml 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.



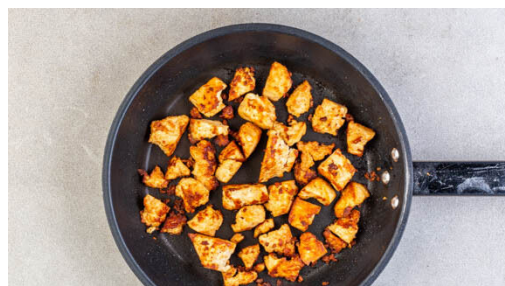
### 4. Gemüse schneiden

Die **Gurke** längs halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden. Den **Rotkohl** in dünne, mundgerechte Streifen schneiden. Beides mit dem **grünen Teil der Lauchzwiebel** in eine große Schüssel geben.



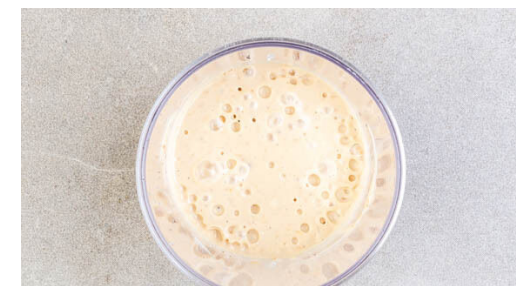
### 2. Tofu marinieren

Die **Quinoa** vom Herd nehmen und bis zum Servieren warm halten. Den **Tofu** mit Küchenkrepp sanft auspressen und in mundgerechte Stücke zerteilen. **20ml 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 kleinen Pfanne mit ½EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze in 4-6Min. rundum goldbraun braten. Dann vom Herd nehmen.



### 3. Dressing zubereiten

Das **Tahini**, 1EL Zucker, **1½EL Sesam**, 2EL vegane Mayonnaise, 2EL Essig, 4EL Wasser, die **restliche Sojasauce**, das **restliche Sesamöl** und je 1 kräftige Prise 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.