



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-Tofu²
- 25ml Tamari-Sojasauce²
- 2 Pck. geröstetes Sesamöl¹
- 50g Tahini¹
- 2 Pck. Sesam¹
- 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 $\frac{1}{2}$ EL 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 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 $\frac{1}{2}$ 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 $\frac{1}{2}$ EL 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. eslöffelweise 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** beträufeln und mit dem **restlichen Sesam** garniert servieren.