



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.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion



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

Den **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.