



## Gebratener Tofu auf Quinoasalat

mit Gurken, Rotkohl und Sesamdressing



ca. 30min



4 Portionen

Es geht doch nichts über ein farbenfrohes Gericht, das die Vielfalt des Gemüsegartens feiert. Dieser Salat bringt jede Menge Aromen mit: Die als „Inkagetreide“ bekannte Quinoa vereint sich mit einer knackigen Gurken-Rotkohl-Mischung und einem raffiniert-würzigen Dressing und ist ein fluffiges Bett für knusprig gebratenen Tofu. Sesam obendrauf, lecker. Ideal als Lunch oder leichtes Abendessen.



## Was du von uns bekommst

- 2 Lauchzwiebeln
- 300g Bio-Quinoa Tricolore
- 2 Pck. Bio-Tofu <sup>2</sup>
- 50ml Tamari-Sojasauce <sup>2</sup>
- 4 Pck. geröstetes Sesamöl <sup>1</sup>
- 100g Tahini <sup>1</sup>
- 4 Pck. Sesam <sup>1</sup>
- 2 Gurken
- 2 Stücke 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

Für feine Rotkohlstreifen am besten 1-2 Blätter aufeinander legen, fest zusammenrollen und dann in sehr feine Streifen schneiden.

### Allergene

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

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 923kcal, Fett 53.8g, Kohlenhydrate 67.8g, Eiweiß 37.7g



### 1. Quinoa kochen

Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden. Die **weißen Lauchzwiebelringe** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Pflanzenöl ca. 1Min. anbraten. 700ml leicht gesalzenes Wasser hinzugeben und aufkochen. Die **Quinoa** in einem feinmaschigen Sieb mit warmem Wasser abspülen, ins kochende Wasser geben und 15-20Min. abgedeckt bei niedriger Hitze sanft köcheln lassen. Dann abgedeckt ruhen lassen.



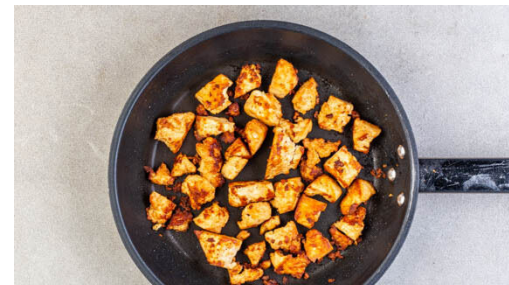
### 4. Gemüse schneiden

Die **Gurken** längs halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden. Den **Rotkohl** in feine, mundgerechte Streifen schneiden. Beides mit den **grünen Lauchzwiebelringen** in eine große Schüssel geben.



### 2. Tofu marinieren

Den **Tofu** mit Küchenkrepp sanft auspressen und in mundgerechte Stücke brechen. **40ml Sojasauce** mit der **½ des Sesamöls** verrühren, dann die **Sauce** mit dem **Tofu** vermengen und den **Tofu** 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** mit 2EL Zucker, **3EL Sesam**, 4EL veganer Mayonnaise, 4EL Essig, 120ml Wasser, der **restlichen Sojasauce**, dem **restlichen Sesamöl** und je ½TL Salz und Pfeffer in einem hohen Gefäß glatt pürieren. Je nach gewünschter Konsistenz ggf. esslöffelweise mehr Wasser hinzugeben. Das **Dressing** sollte cremig und gießfähig 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 Schalen oder auf tiefen Tellern anrichten und mit dem **Tofu** belegen. Mit dem **restlichen Dressing** beträufeln und mit dem **restlichen Sesam** garniert servieren.