



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 ²
- 50ml Tamari-Sojasauce ²
- 4 Pck. geröstetes Sesamöl ¹
- 100g Tahini ¹
- 4 Pck. Sesam ¹
- 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.



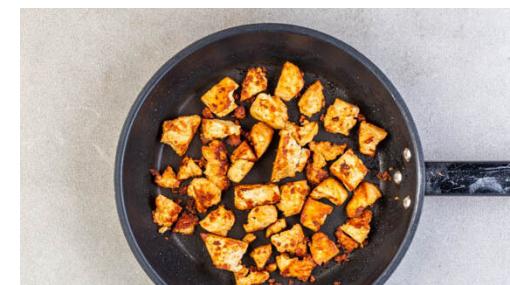
2. Tofu marinieren

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.



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.



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.



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.