



## Vegetarische Tofu-Quinoa-Bowl

mit asiatischem Rotkohl-Ananas-Salat



20-30min



2 Personen

Eine Bowl, wie sie sein muss: bunt und abwechslungsreich mit viel gesundem Gemüse, nahrhaftem Tofu und vorgegarter Quinoa, damit es richtig fix geht! Und dabei strotzt dein Power-Abendessen heute nur so vor Aromen dank fruchtiger Ananas, knackigem Rotkohl und Karotten, Sriracha-Mayo und Sojasauce, geröstetem Sesamöl und frischem Koriander. Das macht richtig Spaß – und schmeckt!

## Was du von uns bekommst

- 1 Rotkohl
- 1 Karotte
- 1 Lauchzwiebel
- 10g frischer Koriander
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Dose Ananas
- 1 Päckchen Mayonnaise <sup>3,10</sup>
- 1 Päckchen Sriracha-Sauce
- 1 Packung Tofu <sup>6</sup>
- 1 Packung Sojasauce <sup>1,6</sup>
- 1 Päckchen Sesam <sup>11</sup>
- 250g Express-Quinoa
- 2 Päckchen geröstetes Sesamöl <sup>11</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Honig oder Zucker
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

## Allergene

Gluten (1), Eier (3), Sojabohnen (6), Senf (10), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 692kcal, Fett 34.7g, Kohlenhydrate 62.2g, Eiweiß 25.8g



### 1. Rotkohl vorbereiten

Die **1/2 des Rotkohls** vom Strunk befreien und in sehr feine Streifen schneiden. In einer Schüssel mit 1-2 Prisen Salz vermengen und mit den Händen gut durchkneten. **Tipps:** Dabei besser Küchenhandschuhe tragen, da der **Kohl** färbt. Für einen schnellen Salat **übrigen Kohl** am nächsten Tag fein hobeln. Mit Salz und Zucker verkneten, mit Öl und Essig anmachen und mit Salz und Pfeffer würzen!



### 4. Tofu braten

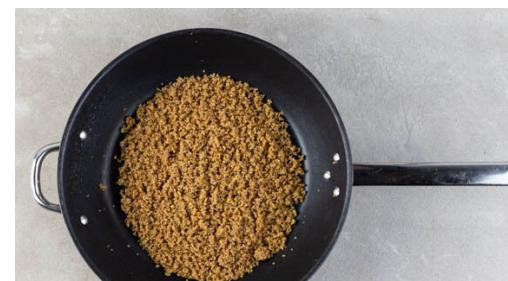
Den **Tofu** in ca. 1cm kleine Würfel schneiden, mit etwas Küchenkrepp leicht auspressen und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl ca. 5Min. von allen Seiten knusprig anbraten. Die **Sojasauce**, 1-2TL Honig oder Zucker und den **Sesam** verrühren. Die Pfanne vom Herd nehmen, den **Tofu** mit der **Würzsauce** ablöschen und anschließend auf einem Teller beiseitestellen.

Verzichte auf gedruckte Rezepte - ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**  
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf [marleyspoon.de](http://marleyspoon.de) an.



### 2. Gemüse schneiden

Die **Karotte** schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **Ananas** in ein Sieb abgießen, dabei den **Saft** auffangen. Ggf. klein schneiden.



### 5. Quinoa erwärmen

Die **Quinoa** in derselben Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 2Min. erwärmen, dabei stetig rühren.



### 3. Salat zubereiten

Die **Karotten**, die **1/2 der Lauchzwiebeln**, die **1/2 des Korianders** und die **Ananas** vermengen. Die **Mayonnaise**, die **1/2 der Sriracha-Sauce oder mehr nach Geschmack** sowie etwas **Zitronenabrieb** und **-saft** vorsichtig untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. **Tipp:** Wer es süßer mag, kann auch den **Ananassaft** untermischen.



### 6. Anrichten und servieren

Den **Rotkohl** nach Geschmack mit dem **restlichen Zitronenabrieb** und **-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**, den **restlichen Lauchzwiebeln**, der **restlichen Sriracha Sauce** und dem **Sesamöl** garnieren und servieren.