



Vegetarische Tofu-Quinoa-Bowl

mit asiatischem Rotkohl-Ananas-Salat



20-30min



3-4 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!

- 1 Rotkohl
- 2 Karotten
- 2 Lauchzwiebeln
- 10g frischer Koriander
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Dose Ananas
- 2 Päckchen Mayonnaise ^{3,10}
- 2 Päckchen Sriracha-Sauce
- 2 Packungen Tofu ⁶
- 2 Packung Sojasauce ^{1,6}
- 2 Päckchen Sesam ¹¹
- 500g Express-Quinoa
- 2 Päckchen geröstetes Sesamöl

- Honig oder Zucker
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 642kcal, Fett 32.3g,
Kohlenhydrate 56.5g, Eiweiß 24.8g



Den **Rotkohl** halbieren, vom Strunk befreien und in sehr feine Streifen schneiden. In einer Schüssel mit 2-3 Prisen Salz vermengen und mit den Händen gut durchkneten. **Tipp:** Dabei besser Küchenhandschuhe tragen, da der **Rotkohl** stark färbt.



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**, 1EL Honig oder Zucker und den **Sesam** verrühren. Die Pfanne vom Herd nehmen, den **Tofu** mit der **Würzsauce** ablöschen und anschließend auf einem Teller beiseitestellen.



Die **Karotten** schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Die **Lauchzwiebeln** 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.



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



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 den **Zitronenabrieb** und -**saf**t vorsichtig untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. **Tipp:** Wer es süßer mag, kann auch den **Ananassaft** untermischen.



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.