



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 ^{3,10}
- 1 Päckchen Sriracha-Sauce
- 1 Packung Tofu ⁶
- 1 Packung Sojasauce ^{1,6}
- 1 Päckchen Sesam ¹¹
- 250g Express-Quinoa
- 2 Päckchen geröstetes Sesamöl ¹¹

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.

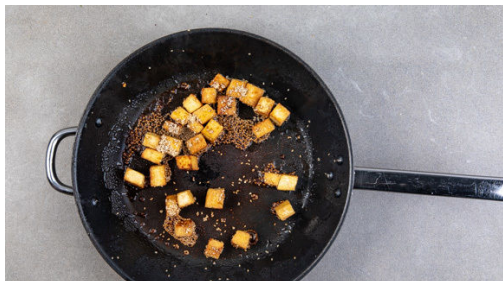
Nährwertangaben pro Portion

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. **Tipp:** 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

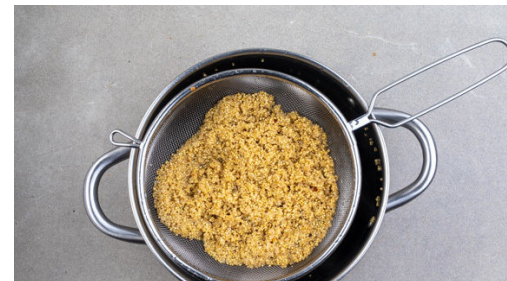
Den **Tofu** in ca. 1cm kleine Würfel schneiden, mit etwas Küchenkrepp leicht auspressen und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl ca. 5Min. von allen Seiten knusprig anbraten. Die **Sojasauce**, 1-2TL Honig oder Zucker und den **Sesam** verrühren. Die Pfanne vom Herd nehmen, den **Tofu**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



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.