



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 Packung geschnittener 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
- 3 Päckchen Sojasauce ^{1,6}
- 2 Päckchen Sesam ¹¹
- 500g Express-Quinoa
- 1 Päckchen geröstetes Sesamöl

- Honig oder Zucker
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

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

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

Energie 636kcal, Fett 32.3g,
Kohlenhydrate 55.6g, Eiweiß 24.6g



Den **Rotkohl** 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. 1 cm 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 **Würzsauc**e 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 **-saft** 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.