



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 Packung geschnittener 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
- 2 Päckchen Sojasauce ^{1,6}
- 1 Päckchen Sesam ¹¹
- 250g Express-Quinoa
- 1 Päckchen geröstetes Sesamöl ¹¹

Was du zu Hause benötigst

- Honig oder Zucker
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

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 659kcal, Fett 34.6g, Kohlenhydrate 56.2g, Eiweiß 24.9g



1. Rotkohl vorbereiten

Die **1/2 des Rotkohls** 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 den **übrigen Kohl** am nächsten Tag mit Salz und Zucker verkneten, mit Öl und Essig anmachen und mit Salz und Pfeffer würzen!



2. Gemüse schneiden

Die **Karotte** schälen und grob raspeln. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **1/2 der Ananas** in ein Sieb abgießen, dabei ca. die **1/2 des Safts** auffangen, und ggf. klein schneiden. Die **übrige Ananas** wird für dieses Rezept nicht benötigt.



3. Salat zubereiten

Die **Karotte**, die **1/2 der Lauchzwiebel**, 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.



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.



5. Quinoa erwärmen

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



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**, der **restlichen Lauchzwiebel**, der **restlichen Sriracha-Sauce** und dem **Sesamöl** garnieren und servieren.