



## Quinoa-Bowl mit Räuchertofu

dazu Tomatensalsa und Tahinidressing



30-40min



2 Personen

Für das leckere Topping in dieser Bowl wird der Räuchertofu zunächst mit den Fingern zerbröselnd und in einer Pfanne knusprig angebraten, bevor er mit Bohnen und Lauchzwiebeln würzig verfeinert wird. Dazu gibt es eine erfrischende Tomaten-Peperoni-Salsa und ein cremiges Dressing aus Tahini, Mayonnaise, Kräutern und Limette.

- 200g Quinoa
- 1 Packung Räuchertofu <sup>6</sup>
- 1 Dose Kidneybohnen
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Päckchen gemahlener Kreuzkümmel
- 2 Tomaten
- 1 rote Peperoni
- 2 unbehandelte Limetten
- 20g Koriander & Minze
- 1 Päckchen Tahini <sup>11</sup>
- 1 Päckchen Mayonnaise <sup>3,10</sup>

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

- kleiner Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

## Allergene

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 945kcal, Fett 36.1g,  
Kohlenhydrate 111.5g, Eiweiß 42.5g



## 1. Quinoa kochen

#### 4. Salsa vorbereiten



## 2. Tofu braten

A top-down view of a small, light-colored ceramic bowl with a brown rim. The bowl is filled with a fresh salsa made of diced red tomatoes, white onions, and green jalapeños, garnished with fresh green cilantro leaves. A wooden spoon lies horizontally to the right of the bowl on a light gray surface.

## 5. Salsa mischen

### 3. Bohnen mitbraten

## 6. Tahinidressing anrühren

Das **Tahini**, die **Mayonnaise**, **2/3 des Limettenabriebs**, den **restlichen -saft**, 3-4EL Wasser, **2/3 der Minze** und den **Koriander** zu einem **Dressing** verrühren. Mit Salz würzen und ggf. mehr Wasser hinzugeben. Die **Quinoa** mit den **Tofu-Bohnen** und der **Salsa** anrichten und mit dem **Dressing**, dem **restlichen Tofu**, der **Minze** und der **Limettenschale** garnieren.