



## Quinoa-Bowl mit Räuchertofu

dazu Tomatensalsa und Tahinidressing



30-40min



3-4 Personen

Für das leckere Topping in dieser Bowl wird der Räuchertofu zunächst mit den Fingern zerbröseln 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.



## Was du von uns bekommst

- 400g Quinoa
- 2 Packungen Räuchertofu <sup>6</sup>
- 2 Dosen Kidneybohnen
- 3 Lauchzwiebeln
- 1 Päckchen gemahlener Kreuzkümmel
- 3 Tomaten
- 1 rote Peperoni
- 2 unbehandelte Limetten
- 40g Koriander & Minze
- 2 Päckchen Tahini <sup>11</sup>
- 2 Päckchen Mayonnaise <sup>3,10</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

## Küchenutensilien

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

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

### Allergene

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

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 912kcal, Fett 34.5g, Kohlenhydrate 106.8g, Eiweiß 41.6g



### 1. Quinoa kochen

In einem mittelgroßen Topf 850ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Quinoa** in einem feinmaschigen Sieb mit warmem Wasser abspülen, in das kochende Wasser geben und 10-12Min. abgedeckt bei niedriger bis mittlerer Hitze sanft köcheln lassen. Vom Herd nehmen und bis zum Servieren warm halten.



### 2. Tofu braten

Den **Tofu** mit den Fingern in kleine Stücke zerbröseln und in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 6-8Min. braten, bis der **Tofu** schön kross ist. Die **1/2 des Tofus** aus der Pfanne nehmen und warm halten.



### 3. Bohnen mitbraten

Die **Bohnen** in ein Sieb abgießen, die **Flüssigkeit** auffangen. Den **grünen Teil der Lauchzwiebeln** in feine Ringe, den **weißen Teil** in ca. 1cm lange Stücke schneiden. Die **Bohnen** und die **weißen Lauchzwiebeln** mit dem **Tofu** in der Pfanne 1-2Min. braten und mit Salz, Pfeffer und **Kreuzkümmel** würzen. Mit der **1/2 der Bohnenflüssigkeit** ablöschen und 2-3Min. köcheln lassen.



### 4. Salsa vorbereiten

Die **Tomaten** halbieren und in kleine Würfel schneiden, dabei den Strunk entfernen. Die **Peperoni** fein würfeln. **Tipp:** Wer es weniger scharf mag, entfernt die Kerne. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limetten** halbieren und auspressen. Die **Minzeblätter** abzupfen und fein hacken. Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden.



### 5. Salsa mischen

Die **Tomaten** mit den **grünen Lauchzwiebeln** und der **Peperoni** verrühren. Die **Salsa** mit Salz, 1 Prise Zucker und 2-3EL Limettensaft abschmecken.



### 6. Tahinidressing anrühren

Das **Tahini**, die **Mayonnaise**, **2/3 des Limettenabriebs**, den **restlichen -saft**, 4-5EL 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.