MARLEY SPOON



Bunte Tofu-Quinoa-Bowl vegan

mit fruchtigem Rotkohl-Ananas-Salat

20-30min 6 Portionen

Eine Bowl, wie sie sein muss: bunt und abwechslungsreich mit viel knackigem Gemüse, leckerem Tofu und sättigender Quinoa! Und dabei strotzt dein Power-Abendessen heute nur so vor Aromen dank fruchtiger Ananas, pikanter Sriracha-Sauce, geröstetem Sesamöl und frischem Koriander. Das macht richtig Spaß – und schmeckt! Das Rezept ergibt bei einem 2-Port.-Plan 3, bei einem 4-Port.-Plan 6 Portionen.

Was du von uns bekommst

- 450g Bio-Quinoa Tricolore
- 2 Stücke Rotkohl
- 3 Karotten
- 2 Lauchzwiebeln
- 10g Koriander
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Dosen Ananasstücke
- 4 Pck. Bio-Tofu [2]
- 50ml Tamari-Sojasauce [2]
- 25ml Tamari-Sojasauce [2]
- 2 Pck. Sesam [1]
- 3 Pck. Sriracha-Sauce
- 2 Pck. geröstetes Sesamöl [1]

Was du zu Hause benötigst

- 6EL vegane Mayonnaise
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- großer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Kochtipp
Wer das Rezept nicht unbedingt vegan zubereiten möchte, kann auch normale Mayonnaise verwenden.

Allergene
Enthält: **Sesamsamen** (1), **Sojabohnen** (2).

Kann Spuren enthalten von: Gluten



1. Quinoa kochen

In a large Topf 1L leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Quinoa** in einem feinmaschigen Sieb mit warmem Wasser abspülen, in das kochende Wasser geben und 15–20Min. abgedeckt bei niedriger bis mittlerer Hitze sanft köcheln lassen. Vom Herd nehmen, 1 Prise Pfeffer unterrühren und abgedeckt bis zum Servieren warm halten.



2. Rotkohl vorbereiten

Den **Rotkohl** in feine Streifen schneiden, mit ½TL Salz vermengen und mit den Händen gut durchkneten. **Tipp:** Dabei am besten Küchenhandschuhe tragen, da der **Kohl** färbt.



3. Gemüse schneiden

Die **Karotten** ggf. 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.



4. Tofu braten

Den **Tofu** in 1–2cm große Würfel schneiden und in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 5Min. von allen Seiten knusprig anbraten. Je nach Größe der Pfanne ggf. eine zweite Pfanne verwenden. Die **Sojasauce**, 1EL Zucker und den **Sesam** verrühren. Die Pfanne vom Herd nehmen, den **Tofu** mit der **Würzsauce** ablöschen und auf einem Teller beiseitestellen.



5. Salat zubereiten

Die **Karotten**, die **½ der Lauchzwiebeln**, die **½ des Korianders** und die **Ananas** vermengen. 6EL vegane Mayonnaise, die **½ der Sriracha-Sauce oder mehr nach Geschmack** sowie **2-3TL Zitronensaft** und **1TL Zitronenschale** 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 der **restlichen Zitronenschale** und dem **-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.