



Tofu-Quinoa-Bowl vegan

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 Rotkohlstreifen
- 1 Karotte
- 1 Lauchzwiebel
- 10g Koriander
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Dose Ananas
- 1 Päckchen vegane Mayonnaise 10,12
- 1 Päckchen Sriracha-Sauce
- 1 Packung Tofuwürfel 6
- 1 Packung Sojasauce 1,6
- 1 Päckchen Sesam 11
- 250g Express-Vollkornquinoa
- 1 Päckchen geröstetes Sesamöl 11

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroße Pfanne
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

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

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Senf (10), Sesamsamen (11), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 596kcal, Fett 30.1g, Kohlenhydrate 58.3g, Eiweiß 18.0g



1. Rotkohl vorbereiten

Den **Rotkohl** in einer Schüssel mit 1-2 Prisen Salz vermengen und mit den Händen gut durchkneten. **Tipps:** Dabei besser Küchenhandschuhe tragen, da der **Kohl** färbt.



2. Gemüse schneiden

Die **Karotte** ggf. 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.



4. Tofu braten

Den **Tofu** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 5Min. von allen Seiten knusprig anbraten. Die **Sojasauce**, 1-2TL Zucker und den **Sesam** verrühren. Die Pfanne vom Herd nehmen, den **Tofu** mit der **Würzsauce** ablöschen und auf einem Teller beiseitestellen.



5. Quinoa erwärmen

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



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 **1-2TL Zitronensaft** und **1/2TL 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.