



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!

- 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
- 25ml Sojasauce ^{1,6}
- 1 Päckchen Sesam ¹¹
- 250g Express-Vollkornquinoa
- 1 Päckchen geröstetes Sesamöl

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

- mittelgroße Pfanne
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

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

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

Energie 590kcal, Fett 30.1g,
Kohlenhydrate 55.4g, Eiweiß 18.5g



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



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.



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.



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



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.



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.