



Tofu-Quinoa-Bowl vegan

mit asiatischem Rotkohl-Ananas-Salat



20-30min



2 Personen

Eine Bowl, wie sie sein muss: bunt und abwechslungsreich mit nahrhaftem Tofu, fluffiger Quinoa und vorgeschnittenem Rotkohl, damit es richtig fix geht! Und dabei strotzt dein Power-Abendessen heute nur so vor Aromen dank fruchtiger Ananas, knackigen Karotten, Sriracha-Mayo und Sojasauce, geröstetem Sesamöl und frischem Koriander. Das macht richtig Spaß - und schmeckt!

- 200g geschnittener Rotkohl
- 1 Karotte
- 1 Lauchzwiebel
- 10g Koriander
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Dose Ananas
- 1 Päckchen vegane Mayonnaise

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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



Den **Rotkohl** mit 1 kräftigen Prise Salz vermengen und mit den Händen gut durchkneten. **Tipp:** Da **Rotkohl** stark färbt, beim Verarbeiten am besten Küchenhandschuhe und Schürze tragen.



Den **Tofu** in ca. 2cm große Würfel schneiden und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 5Min. von allen Seiten knusprig anbraten. Die **Sojasauce**, den **Sesam** und 1-2TL Zucker 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 und ggf. klein schneiden, dabei ca. die **1/2 des Safts** auffangen. Die **übrige Ananas** wird für dieses Rezept nicht benötigt.



In einem kleinen Topf 350ml 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.



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 unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. **Tipp:** Wer es süßer mag, kann auch etwas **Ananassaft** dazugeben.



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.