



Tofu-Quinoa-Bowl vegan

mit asiatischem Rotkohl-Ananas-Salat



20-30min



3-4 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!

- 400g geschnittener Rotkohl
- 2 Karotten
- 2 Lauchzwiebeln
- 10g Koriander
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Dose Ananas
- 2 Päckchen vegane Mayonnaise

- 2 Päckchen Sriracha-Sauce
- 50ml Sojasauce ^{1,4}
- 2 Päckchen Sesam ³
- 2 Packungen Tofuwürfel ⁴
- 300g Quinoa
- 1 Päckchen geröstetes Sesamöl ³

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

- große Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Sieb

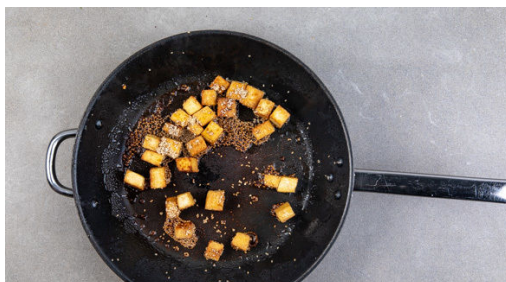
Allergene

Gluten (1), Senf (2), Sesamsamen (3),
Sojabohnen (4), Sulphite (5). Kann
Spuren von anderen Allergenen
enthalten.

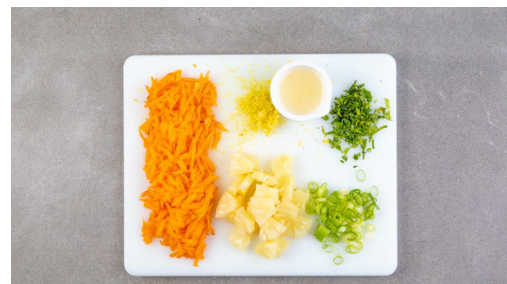
Energie 572kcal, Fett 28.9g,
Kohlenhydrate 53.6g, Eiweiß 18.2g



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.



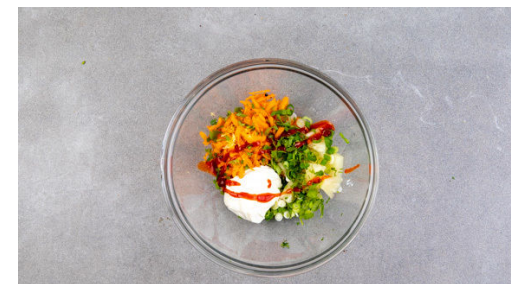
Den **Tofu** Den **Tofu** in ca. 2cm große Würfel schneiden und in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 5Min. von allen Seiten knusprig anbraten. Die **Sojasauce**, den **Sesam** und 1EL Zucker verrühren. Die Pfanne vom Herd nehmen, den **Tofu** mit der **Würzsauce** ablöschen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



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 und ggf. klein schneiden, dabei den **Saft** auffangen.



In einem mittelgroßen Topf 650ml 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 **Karotten**, die **1/2 der Lauchzwiebeln**, die **1/2 des Korianders** und die **Ananas** vermengen. Die **Mayonnaise**, die **1/2 der Sriracha-Sauce** oder mehr nach **Geschmack** sowie **2-3TL Zitronensaft** und **1TL 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**, den **restlichen Lauchzwiebeln**, der **restlichen Sriracha-Sauce** und dem **Sesamöl** garnieren und servieren.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. #marleyspooning