



Quinoa-Bowl mit Räuchertofu

dazu Tomatensalsa und Tahinidressing



30-40Min.



2 Personen

Für das leckere Topping in dieser Bowl wird der Räuchertofu zunächst mit den Fingern zerbröselnd und in einer Pfanne knusprig angebraten, bevor er mit Bohnen und Lauchzwiebeln würzig verfeinert wird. Dazu gibt es eine erfrischende Tomaten-Peperoni-Salsa und ein cremiges Dressing aus Tahini, Kräutern und Limette.

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Räuchertofu ^{1,6}
- 2 Tomaten
- 150g Quinoa
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 rote Peperoni
- 2 unbehandelte Limetten
- 1 Päckchen gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Päckchen Tahini ¹¹
- 20g frische Minze & Koriander
- 1 Dose Kidneybohnen

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Zucker
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Küchenreibe
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb
- Zitronenpresse

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 733.0kcal, Fett 24.5g, Eiweiß 42.1g, Kohlenhydrate 72.9g



1. Quinoa kochen

In einem mittelgroßen Topf ca. 1L gesalzenes Wasser für die **Quinoa** zum Kochen bringen. Die **Quinoa** in einem feinmaschigen Sieb waschen, in das kochende Wasser geben und in ca. 10-12Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



4. Salsa vorbereiten

Die **Tomaten** halbieren und in kleine Würfel schneiden, dabei den Strunk entfernen. Die **Peperoni** fein würfeln. **Tipp:** Wer es weniger scharf mag, entfernt die Kerne. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limetten** halbieren und auspressen. Die **Minzeblätter** abzupfen und fein hacken. Den **Koriander samt Stängeln** fein hacken.



2. Tofu braten

Den **Tofu** mit den Fingern in kleine Stücke zerbröseln und in einer großen Pfanne mit 1/2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 6-8Min. braten, bis der **Tofu** schön kross ist. Die **1/2 des Tofus** aus der Pfanne nehmen und warm halten.



5. Salsa mischen

Die **Tomaten** mit den **grünen Lauchzwiebeln** und der **Peperoni** verrühren. Die **Salsa** mit Salz, 1 Prise Zucker und 1-2EL Limettensaft abschmecken.



3. Bohnen mitbraten

Die **Bohnen** in ein Sieb abgießen, die **Flüssigkeit** auffangen. Den **grünen Teil der Lauchzwiebeln** in feine Ringe, den **weißen Teil** in ca. 1cm lange Stücke schneiden. Die **Bohnen** und die **weißen Lauchzwiebeln** mit dem **Tofu** in der Pfanne 1-2Min. braten und mit Salz, Pfeffer und **Kreuzkümmel** würzen. Mit der **1/2 der Bohnenflüssigkeit** ablöschen und 2-3Min. köcheln lassen.



6. Tahinidressing anrühren

Das **Tahini** mit dem **restlichen Limettensaft**, **2/3 des Limettenabriebs**, 3-4EL Wasser, **2/3 der Minze** und dem **Koriander** zu einem cremigen **Dressing** verrühren. Mit Salz würzen und bei Bedarf mehr Wasser hinzugeben. Die **Quinoa** mit den **Tofu-Bohnen** und der **Salsa** anrichten und mit dem **Dressing**, dem **restlichen Tofu**, der **Minze** und der **Limettenschale** garnie...