



Quinoa-Bowl mit Räuchertofu

dazu Tomatensalsa und Tahinidressing



30-40Min.



3-4 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

- 2 Dosen Kidneybohnen
- 2 Packungen Räuchertofu ^{1,6}
- 1 Packung Lauchzwiebeln
- 2 Päckchen Tahini ¹¹
- 2 rote Peperoni
- 3 Tomaten
- 300g Quinoa
- 40g frische Minze & Koriander
- 2 unbehandelte Limetten
- 1 Päckchen gemahlener Kreuzkümmel

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 713.0kcal, Fett 23.4g, Eiweiß 41.7g, Kohlenhydrate 71.9g



1. Quinoa kochen

In einem mittelgroßen Topf ca. 1,5L 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 1EL 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 2-3EL 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**, 4-5EL 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...

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Aus 100% Altpapier • Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [@](#) [f](#) [v](#) [#marleyspooning](#)