



Tofu süß-sauer

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Quinoa	300 g
Salz	
Wasser	900 ml
Tofu, natur	400 g
Oliveöl	1 EL
Öl	2 EL
Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Sojasauce	50 ml
Honig	2 EL
Sriracha-Sauce	2 EL
Essig	1 EL
Ingwer, frisch	20 g
Frühlingszwiebeln	1 St.
Pfeffer, schwarz gemahlen	

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf mit Deckel, mittlere Pfanne, große Pfanne, Küchenpapier

1. Quinoa in einem Sieb mit lauwarmem Wasser gründlich durchspülen. In einem Topf 900 ml Salzwasser bei hoher Stufe zum Kochen bringen, Quinoa hinzufügen und zugedeckt bei niedriger Stufe für ca. 12 Min. garen. Anschließend den Topf vom Herd nehmen, Quinoa weitere ca. 5 Min. quellen lassen, Olivenöl untermischen und servieren.
2. Inzwischen Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und in Würfel schneiden. Frühlingszwiebel waschen, Enden entfernen und in feine Scheiben schneiden. Tofu trockentupfen und in jeweils 4 Scheiben schneiden und mit Salz würzen.
3. In einer Pfanne Öl auf höchster Stufe erhitzen, Tofu darin knusprig braten. Inzwischen in einer weiteren Pfanne Zwiebeln andünsten, Knoblauch hinzugeben und ca. 1 Min. anbraten. Sojasauce, Honig, Sriracha, 100 ml Wasser, Essig, Ingwer, Salz und Pfeffer dazugeben. Süß-Saure Sauce einkochen, bis Sie dickflüssig ist. Tofu auf Küchenkrepp abtropfen lassen.
4. Quinoa auf Tellern anrichten, knusprigen Tofu hinzugeben, mit süß-saurer Sauce begießen und Frühlingszwiebeln bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	511 kcal
Kohlenhydrate	61 g
Eiweiß	24 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	19 g