

Tofu-Quinoa-Bowl mit Aioli

Letzten Sommer waren wir nach 10 langen Jahren endlich wieder in meinem Geburtsland Belgien. Während unserem mehrtägigen Aufenthalt in der wunderschönen Stadt Gent, haben wir uns in einem veganen Lokal in dieses Gericht verliebt. Es hat 3 Tage in Folge unseren Frühstückshunger herrlich gesättigt. Wenn uns ein leichtes Gefühl von Fernweh überkommt, versetzen wir uns mithilfe dieser Bowl zurück nach Belgien und in den Urlaub. Unsere Variante steht dem Original in nichts nach – unserer Meinung nach natürlich 😊



Rezepttyp

- Hauptspeise
- Rezeptschwierigkeit: einfach
- Zubereitungsdauer :
 - ca. 30 Minuten

Zutaten für 2 Bowls

für den Rührtofu:

- 1 mittelgroße gelbe Zwiebel fein gewürfelt
- 1 Frühlingszwiebel gewürfelt
- 1 Block (250g) mittelfesten Tofu in Lake
- 1 Packung (400g) Seidentofu in einem Sieb für ca. 10 Minuten abgetropft
- 1 TL [mildes Currypulver](#)
- 1 TL [Kurkumapulver](#)
- Salz, Pfeffer
- Öl für die Pfanne

für das Aioli:

- 2 1/2 EL vegane Mayonnaise
- 2 EL vegane Quarkalternative oder ungesüßtes Sojajoghurt
- etwas ungesüßte Pflanzenmilch
- Knoblauchgranulat
- Salz, Pfeffer, Zitronensaft

weitere Zutaten:

- 125g Quinoa gut gewaschen und nach Packungsanleitung gekocht
- 1 Avocado
- einige Cherrytomaten
- etwas Rucola-Salat

Allergiehinweise

- frei von Gluten

Schritt für Schritt Rezeptanleitung

1. Für das Aioli die Mayonnaise und den Quark/Joghurt in einer Schüssel glatt rühren und mit Pflanzendrink ausdünnen, bis ein cremiges dünnflüssiges Dressing entsteht. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Knoblauchgranulat würzig abschmecken.
2. Für den Rührtofu das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel glasig anbraten.
3. Den mittelfesten Tofu mit einem sauberen Geschirrtuch oder mit Küchenrolle einwickeln und leicht mit den Händen pressen. Ausgepresster Tofu kann später die Gewürze viel besser annehmen.
4. Jetzt den Tofu in kleine Stücke zupfen und zu den Zwiebeln in die Pfanne geben. Für ca. 10 Minuten braten, bis der Tofu etwas gebräunt ist.
5. Nun kommt der abgetropfte Seidentofu dazu. Alles gut miteinander verrühren, weitere 5 Minuten mitbraten, bis etwaiges Wasser vollständig verdampft ist.
6. Mit Curry, Kurkuma, Pfeffer und Salz ordentlich abschmecken. Tofu verträgt einiges an Gewürzen, also hierbei nicht sparen ;-)
7. Nun geht es ans Anrichten. Quinoa, Rührtofu, Rucola-Salat, Cherrytomaten und Avocadohälfte in eine Schüssel geben und großzügig mit Aioli beträufeln. Wer mag, toppt seine Bowl noch mit Frühlingszwiebelringen, rosa Beeren oder Hanfsamen.



Rezeptbeschreibung

Die Bowl ist herrlich sättigend und vor allem in wärmeren Jahreszeiten ein Genuss. Wenn ihr den Tofu sehr „eiig“ wollt, dann empfehlen wir euch Kala Namak (Schwarzsatz) zu verwenden. Durch den hohen Schwefelgehalt wird der Rührtofu beängstigend authentisch. Meli mag das nicht wirklich, deswegen streue ich mir das immer nach dem Anrichten drüber 😊

Wir wünschen euch eine leckere kulinarische Reise nach Belgien!

Meli & Gorik