

© Katrin Winner



ORF extra

Quinoa-Gemüse-Pfanne mit mariniertem Tofu

Gut für dich! Quinoa ist ein Pseudogetreide und gilt als leicht verdaulich. Es liefert hochwertiges pflanzliches Protein. Tofu fördert durch das enthaltene Magnesium den Schlaf. Der entzündungshemmende Effekt von Ingwer sowie die Ballaststoffe aus dem Zucchini-Paprika-Gemüse machen das Gericht zu einer rundum gesunden Wahl für den Abend.

Für 2 Portionen

Zutaten:

Für den marinierten Tofu:

200g Tofu
2 EL Sojasauce (glutenfrei)
1 TL Sesamöl
1 TL Ahornsirup
Paprikapulver rosenscharf
oder edelsüß
1 TL Zitronensaft

Für die Quinoa-Gemüse-Pfanne:

150g Quinoa
300ml Wasser
1 Zucchini
1 rote Paprika
1 EL Olivenöl
1 TL frisch geriebener Ingwer
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

1. Den Tofu in Würfel schneiden und in einer Schüssel mit Sojasauce, Sesamöl, Ahornsirup, 1 Prise Paprikapulver und Zitronensaft gut vermengen. Der Tofu soll rundum gleichmäßig bedeckt sein. Mindestens 15 Minuten marinieren.
2. Inzwischen die Quinoa in einem Sieb gründlich heiß abbrausen und in einem Topf mit 300ml Wasser aufkochen. Dann die Hitze reduzieren und die Quinoa noch etwa 15 Minuten köcheln lassen, bis das Wasser vollständig aufgesogen ist. Vom Herd nehmen und etwa 5 Minuten quellen lassen, dann mit einer Gabel auflockern.
3. Währenddessen die Zucchini und die Paprika putzen, waschen und würfeln. Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und Zucchini und Paprika darin etwa 5 Minuten anbraten, bis sie leicht weich sind. Den geriebenen Ingwer hinzufügen und etwa 1 Minute mitbraten, zuletzt alles salzen und pfeffern.
4. Den marinierten Tofu in einer separaten Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 5–7 Minuten goldbraun braten, dabei ab und zu wenden. Die gegarte Quinoa zum Gemüse in die Pfanne geben und gut vermengen. Dann auf Teller verteilen, den knusprigen Tofu daraufsetzen und sofort servieren.

Für extra Geschmack das Gericht mit frischen Kräutern wie Koriandergrün oder mit Saaten wie Sesam garnieren. Es lässt sich gut vorbereiten und auch kalt als Meal-Prep-Mahlzeit genießen.