



Vegane Ananas-Poke-Bowl mit Tofu

VORBEREITEN

30
Min.

ZUBEREITEN

20
Min.

NIVEAU



[findest du übrigens hier.](#)

- 1 -

Quinoa in einem Sieb unter fließendem Wasser durchspülen und nach Packungsanleitung kochen.

- 2 -

Ingwer schälen und reiben oder fein hacken. Limettenschale abreiben und Saft auspressen. Ingwer, Limettenschale und Saft mit den restlichen Zutaten der Marinade vermischen. Tofu würfeln und hinzugeben und mindestens 5 Minuten ziehen lassen.

- 3 -

Ananas schälen, vierteln und faserigen Kern entfernen. Fruchtfleisch hacken. Avocado schälen und entkernen. Avocado und Gurke in feine Scheibchen schneiden, Avocado mit Limettensaft beträufeln. Möhre schälen und raspeln. Chili in feine Streifen, Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden.

- 4 -

Quinoa auf Schüsseln aufteilen und mit Tofu, Ananas, Gurke und Möhre belegen. Restliche Marinade darüber geben. Mit Schnittlauch, Chili und Sesam bestreuen und servieren.

Zutaten für 2 Portionen

Für den Tofu

400 g fester Tofu
60 ml Sesamöl
60 ml Sojasauce
2 Esslöffel Ananassaft
1 Esslöffel Reisessig
1 Stück Ingwer (ca. 1 cm)
1 Teelöffel Sesam
1/4 Teelöffel Chili-Knoblauch-Sauce
1 Biolimette

Für das Poke

200 g Ananas
1 Avocado
1 Limette
150 g Gurke
1 Möhre
70 g Quinoa
1 Chili
Schnittlauch zum Garnieren

Poke Bowl mal anders: Wir verzichten auf Fisch und freuen uns auf marinierten Tofu, fruchtige Ananas und Quinoa. Frische Chili und Limette geben dieser veganen Mischung den besonderen Kick. [Noch mehr Poke Bowls](#)