

Tofu mit Quinoa-Zucchini-Salat und Rosinen

Die Zucchini-Schwemme naht! Deshalb stellen wir hier einen Quinoa-Salat mit Sommergemüsen vor - zur Bereicherung fürs Grillbuffet! Rosinen steuern raffinierte fruchtige Noten bei. Der dazu servierte gegrillte SOJAFARM "Tofu mariniert" sorgt für herzhaften Genuss.

Rezept für 4-6 Personen

Zutaten:

500 g SOJAFARM "Tofu mariniert"
4-6 EL Rosinen
200 g Quinoa oder Hirse
3 kleine Zucchini
3 Schalotten
6 EL Olivenöl
4 EL Balsamicoessig
1 EL Maisstärke
Salz
bunter Pfeffer
Dillspitzen zum Garnieren



Zubereitung:

Quinoa nach Anleitung kochen. Anschließend in ein Sieb abgießen und kalt abspülen. Den Tofu in Scheiben schneiden, leicht mit Öl bepinseln und in Maisstärke wälzen. Die Rosinen in Wasser ca. 20 Minuten einweichen. Die Zucchini waschen und in feine Stifte schneiden. Die Schalotten fein würfeln.

Eine Pfanne mit Öl erhitzen und die Schalottenwürfel darin glasig anbraten.

Die Zucchini und die abgetropften Rosinen dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Etwa 5 Minuten unter Rühren braten. Die Quinoa hinzufügen und alles mit dem Essig ablöschen. In eine Salatschüssel geben.

Den Tofu von beiden Seiten je 3-4 Minuten grillen. Den Zucchini-Salat auf Tellern anrichten und den Tofu darüber verteilen. Mit Dillspitzen und buntem Pfeffer garnieren.

Guten Appetit!