

Rezept

Quinoa-Salat mit Räuchertofu

Ein Rezept von Quinoa-Salat mit Räuchertofu, am 28.06.2026

Zutaten

250 g Quinoa	4 Frühlingszwiebeln
250 g Räuchertofu	5 EL Reisessig
6 EL geröstetes Sesamöl	Salz
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion**
Ca. 445 kcal, 24 g F, 19 g EW, 38 g KH

Zubereitung

1. Die Quinoa in einem Sieb abbrausen, in einen Topf geben und mit 400 ml Wasser bedecken. Alles zum Kochen bringen und bei kleiner Hitze ca. 15 Min. zugedeckt köcheln lassen. Die Quinoa vom Herd ziehen und noch ca. 5 Min. quellen, anschließend in ca. 15 Min. leicht abkühlen lassen.

2. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und mit dem Grün fein hacken. Den Tofu in Würfel schneiden.

3. Reisessig, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren, dann das Sesamöl unterrühren. Die abgekühlte Quinoa mit den gehackten Frühlingszwiebeln und den Tofuwürfeln in die Vinaigrette geben und alles gut vermischen. Den Quinoa-Räuchertofu-Salat ca. 30 Min. im Kühlschrank ziehen lassen und vor dem Servieren nochmals abschmecken.