

Rezept

Quinoasalat mit Gemüse, Orange und Tofu

Ein Rezept von Quinoasalat mit Gemüse, Orange und Tofu, am 28.06.2026

Zutaten

100 g Quinoa	200 ml Gemüsebrühe
1 Stück Ingwer (1 cm)	1 Knoblauchzehe
200 g Natur-Tofu	1 EL Rapsöl
2 EL Sojasauce	1 Bund Radieschen
½ Paprika	1 Orange
5 getrocknete Tomaten (in Öl) + 4 EL Einlegeöl	25 g Walnusskerne
1 Handvoll Baby-Blattspinat	½ TL getrocknete italienische Kräuter
Salz	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 2 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 710 kcal, 49 g F, 23 g EW, 41 g KH

Zubereitung

1. Die Quinoa in ein Sieb geben und unter kaltem Wasser abspülen, bis es klar bleibt. Mit der Brühe in einen Topf geben, aufkochen und bei schwacher Hitze ca. 15 Min. köcheln lassen. Dann vom Herd nehmen und mit Deckel ca. 10 Min. ausdampfen lassen. Dann offen ca. 20 Min. auskühlen lassen.
2. Ingwer und Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Den Tofu in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch und Ingwer darin kurz anschwitzen, dann den Tofu dazugeben und goldbraun anbraten. Mit Sojasauce ablöschen und beiseitestellen.
3. Radieschen und Paprika waschen. Die Radieschen putzen und grob hacken. Die Paprika halbieren, von Kernen und weißen Trennwänden befreien. Das Fruchtfleisch fein würfeln. Die Orange schälen und filetieren, dabei den Saft auffangen. Die getrockneten Tomaten etwas abtropfen lassen, dann klein schneiden. Die Walnüsse mit einem Messer grob hacken. Den Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern.
4. Quinoa mit Gemüse, Orangenfilets und -saft, Kräutern, Walnüssen und Tomatenöl mischen. Den Salat salzen und pfeffern und ca. 20 Min. ziehen lassen, dann mit Tofu und Spinat servieren.