

# Tofusteaks mit Quinoa-Kruste und gebratenen Seitlingen auf Salat

Je länger ich vegan lebe und blogge, desto klarer wird mir: Essen muss weder aufwendig noch kompliziert sein, um fantastisch zu schmecken und wunderbar auszusehen. Oft sind es die kleinen Tipp und Tricks, die einige simple Zutaten zu purem Genuss verwandeln. Alles dreht sich dabei um kreative Ideen, gute Gewürze, interessante Texturen und die Art der Darbietung. Das trifft auf Tofu ganz besonders zu. Wie oft haben wir schon alle gehört: "Tofu schmeckt nicht!" - Von wegen! Es kommt ganz darauf an, wie man ihn zubereitet. Tofu kann nicht nur besonders köstlich sein, sondern man bekommt ihn auch knusprig. Zum Beispiel mit einer wunderbaren Quinoa-Panade. Mit einer tollen Marinade und Quinoa-panade wird Tofu knusprig-aromatisch! Die Quinoa wird dabei weder gekocht noch eingeweicht, sondern pur mit einer köstlichen Marinade verarbeitet. Ich bin sehr gespannt, wie Euch dieses Rezept gefällt. Ich freue mich schon auf Eure Kommentare und Nachrichten - hier auf [Facebook](#) oder [Instagram](#). Ganz herzliche Grüße zum Wochenende, Eure Lea.

## Zutaten für zwei Portionen

- 400 g Tofu natur (ein großer Tofublock)
- 2 TL Korianderkörner
- 4 EL Sojasoße
- 1 EL Ahornsirup
- 1 kl. EL Mirin (optional)
- 1 EL Mandelmus
- 1 TL vegane [Genmai Misopaste](#)\* (\*Amazon Affiliate-Link)
- Chiliflocken
- 40 g Quinoa hell
- 200 g Kräuterseitlinge
- 4 Holzspießchen (optional)
- 2-3 EL Kokosöl
- 1,5 EL glutenfreie Tamari Sojasoße
- 1 Zitrone
- Etwas Meersalz
- 2 Hände Blattsalate nach Belieben
- Ein Stück Salatgurke (Menge nach Belieben)
- 100 g Brokkoli
- 2 EL Apfelessig
- 1 TL Agavendicksaft (oder ein alternatives Süßungsmittel)
- 1 Beet daikon Rettich Sprossen oder Kresse (optional)

## Zubereitung (25 - 30 Minuten Arbeitszeit + 24 Minuten Backzeit)

Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen und ein Blech mit Backpapier belegen. 400 g Naturtofu aus der Verpackung nehmen und mit mehreren Lagen Küchekrep vorsichtig trocken pressen und abtupfen. Tofublock in rund 9 gleichmäßige, ca. 8mm dicke Scheiben schneiden. 2 TL Korianderkörner im Mörser zerstoßen (oder gemahlene

Koriander benutzen). Aus den gemöserten Koriandersamen, 4 EL Sojasoße, 1 EL Ahorsirup, 1 kl. EL Mirin, 1 EL Mandelmus, 1 TL Genmai Misopaste und einem kleinen TL Chiliflocken eine Marinade anrühren. Marinade in einen vertieften Teller gießen. Auf einen zweiten Teller die ungekochte(!) Quinoa geben. Die Tofustücke gründlich in der Marinade wenden und anschließend mit Quinoa panieren. Die so panierten Tofustücke nebeneinander auf das Backpapier geben.

Tipp: Das Rezept funktioniert nur, wenn die Quinoa ungekocht und trocken ist, damit eine schöne knusprige Kruste entsteht.

Die panierten Tofustücke nebeneinander auf das mit Backpapier belegte Blech geben. Die panierten Tofustücke im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad Umluft 20-24 Minuten kross backen. Die Tofustücke sind fertig, wenn die Kruste deutlich gebräunt ist. In der Zwischenzeit die Kräuterseitlinge putzen und längs in Scheiben schneiden, die so dick sind, dass man sie noch auf einen Grillspieß stecken kann. 4 Grillspieße mit den Pilzen bestücken. Seitlinge in Scheiben schneiden und auf Holzspieße stecken.

Tipp: Es sieht einfach wunderschön aus, wenn die Kräuterseitlinge am Spieß gebraten und so zum Gericht gegeben werden. Wenn Ihr jedoch keine Holzspieße habt, könnt Ihr die Pilzscheiben natürlich auch einfach so in der Pfanne anbraten. Ganz wie Ihr mögt.

Eine Bratpfanne mit 2-3 EL Kokosöl oder einem anderen Pflanzenöl erhitzen. Die Spieße beidseitig im heißen Fett anbraten, mit 1 EL Sojasoße ablöschen und die Pilze mit Chiliflockchen und 1 EL Zitronensaft würzen. Pilze leicht salzen. 2 Hände voll Blattsalat waschen, trocken schüttel und auf zwei Teller aufteilen. Mit einem Sparschäler jeweils 5-6 Streifen von einer gewaschenen Salatgurke hobeln und auf die Teller geben. 100 g Brokkoli roh klein schneiden und auf die Teller aufteilen. Wer rohen Brokkoli nicht gut verträgt, kann die Brokkoliröschen ein paar Minuten in leicht gesalzenem Wasser gar köcheln. 2 EL Apfelessig mit 1 TL Agavendicksaft oder Apfeldicksaft sowie 1 TL Sojasoße verühren, mit Meersalz abschmecken und als Dressing über den Salat geben. Die knusprig gebackenen Tofustücke auf die Teller aufteilen und jeweils zwei gebratene Seitlingsspieße dazu geben. Gericht mit Zitronensaft beträufelt und nach Belieben mit Sprossen garniert servieren.

### **Rezepte, die ebenfalls interessant sein könnten**

- [Sobal-Nudeln mit Tofu und Pak Choi](#)
- [Zucchinispaghetti](#)
- [Papaya-Reisnudelsalat](#)
- [Quinoa-Wellfood-Bowl](#)