

# Gefüllte Tomaten mit Tofu-Spießen

## ZUTATEN (für ca. 4 Portionen):

- > 1 reife Ananas
- > 250 ml Quinoa
- > 1 Knoblauchzehe, geschält
- > 1 Glas Kichererbsen
- > 2 Frühlingszwiebeln
- > ½ Topf Koriander
- > 1 Glas Vitaquell Curry-GeVlügel Salat
- > 1 TL Ingwer, gerieben
- > 1 ½ Bio-Limetten
- > **Brecht Kräutersalz** 
- > etwas Kokosöl
- > 4 große Fleischtomaten
- > **3 EL Reformhaus® Cashewkerne** 
- > 200 g Räuchertofu
- > 1 gelbe Paprika
- > 2 EL Shoyu Sojasauce
- > 1 TL Currypulver
- > 1 TL Ahornsirup

## ZUBEREITUNG:

### Am Vortag:

Die Tofuspieße sollten über Nacht marinieren: Sojasoße, Currypulver und Ahornsirup vermengen. Räuchertofu und Paprika in Würfel schneiden und abwechselnd auf 4-6 Spieße stecken. Mit der Marinade übergießen und abgedeckt ziehen lassen. Auch der Quinoa sollte für rund 8 h eingeweicht werden.

1. Quinoa in einem feinen Sieb durchspülen und mit 350 ml Wasser, einer ordentlichen Prise Salz und Knoblauch in einen Topf geben. Mit geschlossenem Deckel kurz aufkochen, Hitze reduzieren und für 15-20 Min. bei niedriger Temperatur quellen lassen. Anschließend mit einer Gabel auflockern, abkühlen lassen und den Knoblauch entsorgen.
2. Währenddessen das Grün der Ananas in etwas Alufolie packen. Die Ananas der Länge nach halbieren, mit ein wenig Kokosöl einreiben und grillen, bis sich Grillstreifen zeigen und die Frucht etwas weicher geworden ist. Kurz abkühlen lassen, dann Fruchtfleisch aushöhlen, klein schneiden und zum Quinoa geben. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden, Koriander fein hacken, beides ebenfalls zum Quinoa geben.
3. Für das Dressing den Curry-GeVlügel Salat mit Ingwer, Limettenschale und -saft verrühren. Quinoa mit Kichererbsen, Frühlingszwiebeln, Koriander und Dressing gut vermengen und ggf. mit etwas Salz abschmecken. Etwa die Hälfte des Salates in die ausgehöhlte Ananas füllen und, wenn möglich, bis zum Verzehr noch ein bisschen im Kühlschrank ziehen lassen.
4. Kurz vor dem Servieren die Tomaten vorbereiten. Dafür das obere Drittel einschneiden, Tomaten aushöhlen und mit dem restlichen Quinoa Salat füllen. Tomatendeckel wieder drauf setzen.
5. Cashewkerne kurz in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten und abkühlen lassen. Spieße in etwas Kokosöl goldbraun braten und zum Schluss mit der übrigen Marinade glasieren. Cashewkerne und Koriander grob hacken, direkt vor dem Servieren vermengen und mit etwas Limettensaft und Salz abschmecken. Cashew Gremolata auf den Tofuspießen verteilen und zusammen mit den Tomaten servieren.

