



Knusper-Tofu, Austernpilze und Pak Choi

mit Schwarzer Bohnensauce und Limettenreis



20-30min



2 Personen

Besonders in der chinesischen Küche ist Schwarze Bohnensauce eine beliebte Zutat, die so manchem Gericht mit ihrer charakteristischen Würze das gewisse Etwas verleiht. Heute verfeinern wir damit die im Ofen knusprig gebackenen Tofukrümel, die zusammen mit ingwerwürzigen Austernpilzen und feinem Pak Choi, geröstetem Sesamöl und frischen Frühlingszwiebeln auf leckerem Sushireis serviert werden.

Was du von uns bekommst

- 50ml Schwarze Bohnensauce ^{1,6}
- 1 Packung Tofu ⁶
- 1 Päckchen Sesam ¹¹
- 1 Knoblauchzehe
- 200g Sushireis
- 125g Austernpilze
- 1 Pak Choi
- 1 Stück Ingwer
- 1 unbehandelte Limette
- 25ml Sojasauce ^{1,6}
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Päckchen geröstetes Sesamöl ¹¹

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf mit Deckel
- große Pfanne oder Wok
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 829kcal, Fett 29.9g, Kohlenhydrate 111.0g, Eiweiß 28.4g



1. Tofu backen

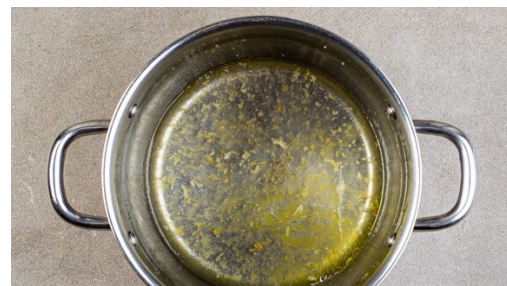
Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Bohnensauce** mit 1EL Pflanzenöl, 1EL Mehl und 1 Prise Pfeffer verrühren. Den **Tofu** mit den Fingern zerkrümeln und in Küchenkrepp gut ausdrücken, dann mit dem **Sesam** unter die **Bohnensauce** mengen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech in 13-16Min. knusprig backen. Zwischendurch einmal durchrühren und am Ende mit Salz würzen.



4. Zutaten vorbereiten

Die **Austernpilze** in dünne Streifen zupfen. Den **weißen Teil des Pak Choi** in ca. 2cm und den **grünen Teil** in 3-4cm breite Streifen schneiden. Den **Ingwer** schälen und fein würfeln. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. Die **Sojasauce** mit der **1/2 des Limettensafts**, 75ml Wasser, 1EL Mehl und 1/2TL Zucker verrühren.

Verzichte auf gedruckte Rezepte - ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**



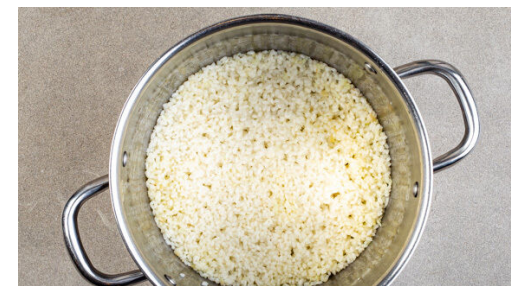
2. Knoblauch anbraten

Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln, anschließend in einem kleinen Topf mit 2TL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 1Min. anbraten, dabei gelegentlich umrühren. 400ml Wasser mit 1 Prise Salz zugeben und aufkochen.



5. Gemüse braten

Die **Austernpilze** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 2TL Pflanzenöl bei starker Hitze 3-4Min. scharf anbraten, dann mit 1 Prise Salz würzen. Den **weißen Teil des Pak Choi** und den **Ingwer** hinzufügen und weitere ca. 5Min. braten. Den **grünen Teil des Pak Choi** in die Pfanne geben und ca. 1Min. mitgaren, bis er zusammenfällt. Die **Sauce** zugießen und 1-2Min. einköcheln.



3. Reis kochen

Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** in den Topf geben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



6. Reis verfeinern

Den **Reis** mit **1TL Limettenschale** und dem **restlichen Limettensaft** vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Den **Reis** auf Teller verteilen, das **Gemüse** und den **Tofu** darauf anrichten, dann mit dem **Sesamöl** beträufeln und mit den **Lauchzwiebeln** garniert servieren.