



Vietnamesischer Tofu-Tomaten-Topf

mit Lauchzwiebeln und Koriander



ca. 25min



2 Personen

Der Legende nach wurde Tofu in China erfunden - und zwar vor mehr als 2000 Jahren! Wer so alt ist, muss rumgekommen sein, und so wundert es auch nicht, dass das vielseitige Sojaprodukt heute überall auf der Welt beliebt ist. Hier zum Beispiel bereichert es einen vietnamesischen Eintopf mit Tomaten, der auf luftigem Basmatireis und mit frischem Koriander serviert wird. Still going strong!

Was du von uns bekommst

- 150g Basmatireis
- 1 Packung Bio-Tofu ⁶
- 3 Tomaten
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Dose Tomatenmark
- 25ml Sojasauce ^{1,6}
- 10g Koriander

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- große Pfanne mit Deckel
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 722kcal, Fett 25.4g, Kohlenhydrate 96.0g, Eiweiß 27.1g



1. Tofu vorbereiten

In einem kleinen Topf 400ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Tofu** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in 1-2cm große Würfel schneiden. Die **Tofuwürfel** zwischen Küchenkrepp legen, dann mit einem Teller und einem Buch oder einer Konservendose beschweren, um weitere Flüssigkeit auszupressen.



4. Gemüse schneiden

Inzwischen die **Tomaten** in ca. 1cm breite Spalten schneiden und die Spalten quer halbieren. Den **grünen Teil der Lauchzwiebeln** in dünne Ringe schneiden, den **weißen Teil** fein hacken. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



2. Reis kochen

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



5. Eintopf zubereiten

Den **Knoblauch** und das **Tomatenmark** in der Pfanne mit 1EL Pflanzenöl ca. 30Sek. anbraten. Die **Tomaten** und die **weißen Lauchzwiebeln** 2Min. mitbraten, dann mit 100ml Wasser und der **Sojasauce** ablöschen. 1EL (braunen) Zucker und 1 Prise Pfeffer mit dem **Tofu** unterrühren und den **Eintopf** ca. 10Min. abgedeckt bei geringer Hitze köcheln lassen.



3. Tofu anbraten

Die **Tofuwürfel** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 5Min. anbraten, dabei nicht bewegen. Die **Tofuwürfel** dann wenden und jede weitere Seite ca. 2Min. anbraten, bis der **Tofu** goldbraun ist. Den **Tofu** auf einem Teller beiseitestellen, die Pfanne aufbewahren.



6. Koriander vorbereiten

Den **Koriander** grob zerzupfen oder klein schneiden. Den **Tofu-Tomaten-Topf** mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem **Reis** anrichten. Mit den **übrigen Lauchzwiebeln** und dem **Koriander** garnieren und servieren.