



Knusprig-süßer Tofu

mit Jasminreis und Karotten-Erdnuss-Salat



ca. 25min



3-4 Personen

Als leckere Fleisch-Alternative hat sich Tofu auch hierzulande schon längst und zu Recht einen Namen gemacht. Heute gibt es die aus Sojabohnen hergestellte Leckerei in einem verführerisch-süßen Gewand aus frischem Ingwer, Hoisin-, Sweet-Chili- und Sojasauce, die auch hervorragend zu den Champignons passt. Serviert wird das Ganze auf einem Bett aus Jasminreis und mit einem frischen Karottensalat inklusive knuspriger Erdnüsse.

- 300g Jasminreis
- 2 Karotten
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen Chiliflocken
- 100g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ⁵
- 2 Packungen Bio-Tofu ⁶
- 400g geschnittene Champignons
- 1 Stück Ingwer
- 25ml Sojasauce ^{1,6}
- 100ml Hoisinsauce ^{1,6,11}
- 1 Päckchen Sweet-Chili-Sauce

- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl & Essig

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

Energie 914kcal, Fett 34.6g,
Kohlenhydrate 115.1g, Eiweiß 35.4g



In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt 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.



Den **Tofu** trocken tupfen, in 1-2cm große Würfel schneiden und in derselben Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 3-4Min. rundum goldbraun braten. Den **Tofu** herausnehmen, die **Pilze** in die Pfanne geben und ca. 5Min. braten, bis die Flüssigkeit größtenteils verdampft ist und die **Pilze** goldbraun sind.



Die **Karotten** ggf. schälen und mit einem Sparschäler in breite Streifen schneiden. Den **weißen Teil der Lauchzwiebel** in dünne Ringe schneiden. Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln. Die **Karottenstreifen**, die **weißen Lauchzwiebelringe** und den **Knoblauch** mit **1/4 der Chiliflocken**, 1TL Zucker, 1/2TL Salz sowie 2EL hellem Essig in eine hitzebeständige Schale geben.



Den **Ingwer** schälen, fein reiben und mit der **Sojasauce**, der **Hoisinsauce**, der **Sweet-Chili-Sauce** sowie 1EL Wasser verrühren. Den **grünen Teil der Lauchzwiebel** in grobe Ringe schneiden.



Die **Erdnüsse** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze in 1-2Min. appetitlich braun anbraten. Die heißen **Erdnüsse samt Öl** über den **Karottensalat** gießen und gut vermengen.



Den **Tofu** und die **Sauce** zu den **Pilzen** in die Pfanne geben und köcheln lassen, bis die **Sauce** eingedickt ist. Den **Reis** auf Teller verteilen, den **Tempeh** und den **Karotten-Erdnuss-Salat** darauf anrichten und mit den **grünen Lauchzwiebeln** garniert servieren.