



## Indonesischer Bratreis mit Tofu und Ei

würzig-fein mit Ketjap Manis und Erdnüssen



ca. 30min



2 Personen

Gebratener Reis ist für uns echtes Soulfood. Die kleinen Körnchen werden leicht knusprig, das Gemüse ist knackig und die Sauce immer schön würzig. Heute geben wir noch Tofu dazu, den wir in einer leckeren, indonesisch anmutenden Marinade aus Ketjap Manis, Limette und Ingwer schwenken und schließlich schön goldbraun braten. Außerdem kommen Rühreier und etwas pikante Chili dazu, garniert wird mit Erdnüssen. Guten Appetit!

## Was du von uns bekommst

- 1 Stück Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 1 rote Peperoni
- 1 unbehandelte Limette
- 150g Jasminreis
- 50ml Ketjap Manis <sup>6</sup>
- 1 Packung Bio-Tofu <sup>6</sup>
- 400g chinesischer Gemüsemix
- 2 Bio-Eier <sup>3</sup>
- 25g Erdnüsse, geröstet & gesalzen <sup>5</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- 2 mittelgroße Pfannen
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

### Kochtipp

Für weniger Schärfe die Kerne der Peperoni entfernen.

### Allergene

Eier (3), Erdnüsse (5), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 906kcal, Fett 40.7g, Kohlenhydrate 102.8g, Eiweiß 32.2g



### 1. Zutaten vorbereiten

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser aufkochen. Den **Ingwer** und den **Knoblauch** schälen und fein reiben. Den **weißen Teil** und den **grünen Teil der Lauchzwiebel** separat in schräge Ringe schneiden. Die **Peperoni** längs halbieren und in hauchdünne Streifen schneiden. Die **Limette** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden.



### 4. Tofu und Gemüse braten

Den **Tofu** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 3-4Min. unter Rühren anbraten, bis die austretende Flüssigkeit verdampft ist. Herausnehmen, beiseitestellen und die Pfanne auswischen. Den **Gemüsemix** in derselben Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze 3-4Min. anbraten, dann mit **1-2EL Würzsauce**, Salz und Pfeffer abschmecken.



### 2. Reis kochen

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, dann mit einer Gabel auflockern.



### 5. Eier anbraten

Die **Eier** mit 1 kräftigen Prise Salz verquirlen. Die **weißen Lauchzwiebeln** und den **Ingwer** in einer zweiten mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 1-2Min. anbraten. Den **restlichen Knoblauch** und die **Eier** unterrühren, bis das **Ei** zu stocken beginnt.



### 3. Tofu würzen

Den **Ketjap Manis** mit der **½ des Knoblauchs**, der **½ des Ingwers**, der **½ der Peperoni**, dem **Limettensaft** und 1TL hellem Essig verrühren. **Tipp:** Je nach gewünschtem Schärfegrad mehr oder weniger **Peperoni** verwenden. Den **Tofu** trocken topfen, in 1-2cm große Würfel schneiden und mit **1-2EL Würzsauce** vermengen.



### 6. Reis mitbraten

Den **Reis** und **1-2EL der Würzsauce** in die Pfanne rühren und bei mittlerer bis starker Hitze ca. 2Min. mitbraten. Inzwischen die **Erdnüsse** grob hacken. Den **Bratreis** auf Teller verteilen und den **Tofu** mit dem **Gemüse** darauf anrichten. Mit den **Erdnüssen**, den **grünen Lauchzwiebeln** und der **restlichen Würzsauce** garnieren und mit den **Limettenspalten** servieren.