



Sweet-Chili-Tofu und Brokkoli

mit Basmatireis und Gurken-Ingwer-Salat



ca. 25min



3-4 Personen

Der einfachste Weg, dieses Gericht zu beschreiben, ist wohl „bunt zusammengewürfelt“ – und das meinen wir im allerbesten Sinne! Goldbraun gebratene Tofuwürfel strahlen auf einem schneeweißen Basmatibett mit saftig grünem Brokkoli um die Wette, und der Gurkensalat hält sich zwar optisch zurück, ist aber mit Ingwer und Sesamöl geschmacklich der absolute Knaller. Die Würfel sind gefallen: Dieses Essen ist ein Hit!

- 300g Bio-Basmatireis
- 2 große Brokkoli
- 100ml Sweet-Chili-Sauce
- 50ml Tamari-Sojasauce ²
- 2 Packungen Bio-Tofu ²
- 1 Stück Ingwer
- 1 große Gurke
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Päckchen geröstetes Sesamöl

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

- großer Topf mit Dämpfeinsatz und Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

Allergene
Sesamsamen (1), Sojabohnen (2). Kann
Spuren von anderen Allergenen
enthalten.

Energie 673kcal, Fett 21.5g,
Kohlenhydrate 84.0g, Eiweiß 29.2g



In einem großen Topf mit Dämpfeinsatz oder passendem Sieb 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden, den **Strunk** ggf. schälen und in 1-2cm große Würfel schneiden.



Den **Tofu** in einer großen Pfanne mit 3EL Pflanzenöl bei starker Hitze in 5-7Min. rundum goldbraun anbraten.



Den **Reis** in das kochende Wasser und den **Brokkoli** in den Dämpfeinsatz oder das Sieb geben und beides abgedeckt bei niedrigster Hitze 12-14Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Brokkoli** gar ist. Den **Reis** noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



Den **Ingwer** schälen und fein reiben. Die **Gurke** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Die **Lauchzwiebeln** schräg in feine Ringe schneiden. Das **Sesamöl** mit dem **Ingwer**, 1EL hellem Essig sowie je 1 kräftigen Prise Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Die **Gurken** und die **Lauchzwiebeln** mit dem **Dressing** vermengen.



Die **Sweet-Chili-Sauce** mit der **Sojasauce**, 1EL hellem Essig und 50ml Wasser verrühren. Den **Tofu** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in ca. 2cm große Würfel schneiden.



Die Hitze reduzieren, dann die **Sauce** angießen und mit dem **Tofu** verrühren. Die **Sauce** bei niedriger Hitze 1-2Min. einköcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Reis** auf Teller verteilen, dann den **Brokkoli** und den **Sweet-Chili-Tofu** darauf anrichten und servieren. Den **Gurken-Ingwer-Salat** dazu reichen.