



Kreolisches Tofu-Gemüse-Ragout

dazu Basmatireis mit Mais



ca. 25min



3-4 Personen

Hier kommt ein richtiger Tausendsassa der veganen Küche! Das leckere Gemüseragout mit knusprig angebratenen Tofuwürfeln, serviert auf luftigem Basmatireis mit süßem Mais, vereint einfach alles, was man sich für ein gelungenes Abendessen so wünschen kann: Es ist blitzschnell zubereitet, macht nur wenig Abwasch, kombiniert so ziemlich alle Geschmacksnuancen, und vor allem macht es richtig schön satt und glücklich! Hach ...

- 2 rote Zwiebeln
- 2 grüne Paprika
- 2 Stangensellerie ⁹
- 2 Päckchen Cajun-Gewürzmischung
- 50ml Sojasauce ^{1,6}
- 2 Dose Tomatenmark
- 2 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 2 Packungen Tofuwürfel ⁶
- 1 Päckchen geräuchertes Paprikapulver
- 300g Basmatireis
- 1 Dose Mais
- 100g Babyspinat

- 2-3TL Weizenmehl ¹
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- großer Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Sieb

Energie 602kcal, Fett 19.9g,
Kohlenhydrate 85.7g, Eiweiß 17.4g



In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Den **Sellerie** in dünne Scheiben schneiden.



Inzwischen den **Reis** und den **Mais** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser im mittelgroßen Topf kocht, den **Reis** und den **Mais** 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.



In einem großen Topf die **Zwiebeln**, die **Paprika** und den **Sellerie** mit 3EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 1-2Min. anbraten, mit 2-3TL Mehl bestäuben und mit je 1 Prise Salz, Pfeffer und **Gewürzmischung** würzen. Die **Sojasauce**, das **Tomatenmark**, 600ml Wasser und das **Brühgewürz** einrühren und alles abgedeckt bei mittlerer Hitze 5-6Min. köcheln lassen.



Den **Tofu** und den **Spinat** unter das **Ragout** heben und das **Ragout** weitere 4-6Min. ohne Deckel köcheln lassen.



Die **Tofuwürfel** in einer mittelgroßen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 5-8Min. rundum knusprig anbraten. Nach Geschmack mit dem **geräucherten Paprikapulver** würzen.



1-2TL vegane Margarine oder Pflanzenöl unter den **Reis** rühren. Das **Ragout** mit 1-2EL Essig, 1 Prise Zucker sowie Salz, Pfeffer und **Paprikapulver nach Geschmack** würzen. Den **Reis** und das **Ragout** auf tiefe Teller oder Schalen verteilen und servieren.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [!\[\]\(3342c215b2a8b663596a81468d5dc314_img.jpg\)](#) [!\[\]\(5e22d44aef1f9548ca8274cbfb388e9d_img.jpg\)](#) [!\[\]\(b011182daf5a0527ed818f91dc4cf8f7_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**