



Reisschüssel mit knusprigem Tofu

mit Bohnenhummus und eingelegtem Gemüse



ca. 35min



3-4 Personen

Bist du bereit für eine bunte Geschmacksexplosion der Extraklasse? Na, aber hallo! Bei dieser farbenfrohen Rice Bowl mit sauer eingelegten Radieschen und Paprika, aromatisch-cremigem Hummus aus schwarzen Bohnen, Limette und Tahini samt knusprig angebratenem Tofu ist alles dabei, was so eine richtig gute Mahlzeit ausmacht. Und dazu ist sie auch noch gesund und vegan! Hach, was will man mehr?

- 2 Bund Radieschen
- 2 rote Paprika
- 300g Basmatireis
- 2 Dosen schwarze Bohnen
- 20 Koriander
- 2 Knoblauchzehen
- 2 unbehandelte Limetten
- 50g Tahini ²
- 2 Packungen Tofu ³
- 1 Päckchen Guacamole-
Gewürzmischung
- 2 Päckchen vegane Mayonnaise

^{1,4}

- 200ml Essig
- Pflanzenöl
- Salz und Pfeffer
- Zucker

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Energie 992kcal, Fett 47.2g,
Kohlenhydrate 99.3g, Eiweiß 33.0g



Tipp: Wer sein **eingelegtes Gemüse** etwas weniger sauer bevorzugt, gibt einfach zusätzliche 1-2EL Zucker in den Einlegesud.



2. Gemüse einlegen

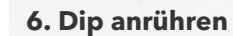
Die **Radieschen** vierteln. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Radieschen** und die **Paprika** in einer Schüssel mit dem Einlegesud vermengen und kühl beiseitestellen. 600ml leicht gesalzenes Wasser in dem Topf zum Kochen bringen.



Den **Tofu** trocken tupfen, dabei möglichst viel Flüssigkeit ausdrücken, dann grob zerkrümeln und in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl, 1TL Salz und 1 Prise Pfeffer bei starker Hitze ca. 5Min. goldbraun braten. Die **1/2 der Gewürzmischung** und den **restlichen Knoblauch** untermengen und ca. 1Min. weiterbraten, bis der **Tofu** leicht knusprig ist.



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. Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.



Die **Mayonnaise** mit der **übrigen Gewürzmischung** verrühren. Den **Reis**, das **eingelegte Gemüse**, den **Tofu** und das **Bohnenhummus** auf Schalen verteilen, mit dem **restlichen Koriander** und der **Mayonnaise** garnieren und mit den **Limettenspalten** servieren. **Tipp:** Wer mag, träufelt noch etwas Einlegesud über seine **Reisschüssel**.