



Bunte Bowl mit Spiegelei und Tofu

auf Sushireis mit Gemüse und Sriracha-Mayo



20-30min



3-4 Personen

Hier wird der Tofu besonders köstlich zubereitet: Er wird zuerst knusprig angebraten und dann mit einem leckeren Mix aus Sriracha- und Hoisinsauce verfeinert. Mit viel knackigem Gemüse und Spiegelei auf Sushireis angerichtet einfach perfekt!

- 400g Sushireis
- 1 Karotte
- 2 Päckchen Sriracha-Sauce
- 3 Päckchen Mayonnaise ^{3,10}
- 1 Packung geschnittener Rotkohl
- 3 Päckchen Ketjap Manis ⁶
- 1 Gurke
- 10g frischer Schnittknoblauch
- 2 Packungen Tofu ⁶
- 1 rote Paprika
- 4 Bio-Eier ³

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- 2 mittelgroße Pfannen
- Messbecher
- Sparschäler
- Sieb

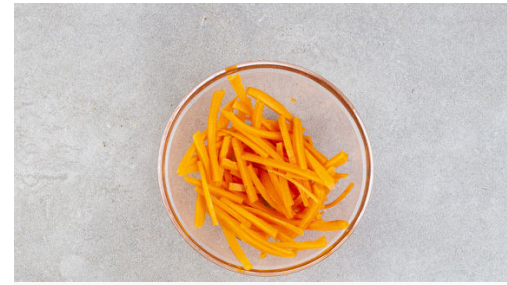
Energie 860kcal, Fett 32.3g,
Kohlenhydrate 108.7g, Eiweiß 31.0g



In einem mittelgroßen Topf 800ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser 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** in ca. 2cm große Würfel schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Den **Tofu** und die **Paprika** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl und 1 Prise Salz und Pfeffer bei mittlerer Hitze auf je einer Pfannenhälfte 3-4Min. anbraten. Die **Paprika** auf einem Teller beiseitestellen. Die **Würzsauce** zum **Tofu** geben und 2Min. mitbraten.



Die **Karotte** schälen und in feine Streifen schneiden. 2TL Zucker, 1TL Salz und 1 Prise Pfeffer mit 5EL Essig und 5EL Wasser verrühren, bis sich der Zucker und das Salz aufgelöst haben. Die **Karotten** dazugeben und gut durchkneten, dann beiseitestellen.



Die **Eier** in einer zweiten mittelgroßen Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze je nach Geschmack 3-5Min. braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. **Tipp:** Die **Eier** am besten einzeln in einer kleinen Schüssel aufschlagen, so kann ggf. Eierschale entfernt werden.



1 Päckchen Sriracha-Sauce mit der **Mayonnaise** und 2-3EL Wasser verrühren. Den **Rotkohl** mit der **1/2 der Sriracha-Mayo** und 1 Prise Salz vermengen. Die **restliche Sriracha-Sauce** mit dem **Ketjap Manis**, 50ml Wasser und 1-2TL Essig zu einer **Würzsauce** verrühren. Die **Gurke** längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Den **Schnittknoblauch** in feine Ringe schneiden.



Die **Karotten** in ein Sieb abgießen. Den **Reis** auf Schüsseln oder tiefe Teller verteilen und die **Karotten**, den **Rotkohl**, die **Paprika**, den **Tofu** und je **1 Spiegelei** darauf anrichten. Mit dem **Schnittknoblauch** und der **restlichen Sriracha-Mayonnaise** garnieren und servieren.