



Bunte Bowl mit Spiegelei und Tofu

auf Sushireis mit Gemüse und Sriracha-Mayo



20-30min



2 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!

Was du von uns bekommst

- 200g Sushireis
- 1 Karotte
- 2 Päckchen Sriracha-Sauce
- 200g geschnittener Rotkohl
- 50ml Hoisinsauce ^{1,6,11}
- 1 Gurke
- 10g Schnittknoblauch
- 1 Packung Bio-Tofu ⁶
- 1 rote Paprika
- 2 Bio-Eier ³

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise ³
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 963kcal, Fett 39.7g, Kohlenhydrate 115.7g, Eiweiß 29.9g



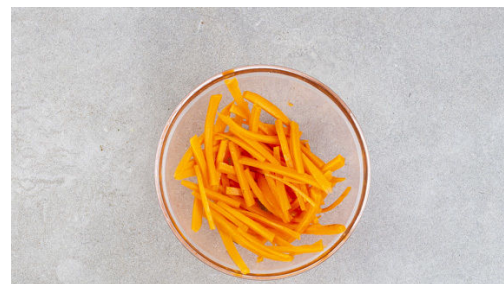
1. Reis kochen

In einem kleinen Topf 400ml 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.



4. Tofu und Paprika braten

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.



2. Karotte einlegen

Die **Karotte** ggf. schälen und in feine Streifen schneiden. 1TL Zucker, 1/2TL Salz und 1 Prise Pfeffer mit 3EL Essig und 3EL Wasser verrühren, bis sich der Zucker und das Salz aufgelöst haben. Die **Karotten** dazugeben und gut durchkneten, dann beiseitestellen.



5. Eier braten

Die **Eier** in einer zweiten mittelgroßen Pfanne mit 1EL 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.



3. Rotkohl verfeinern

1 Päckchen Sriracha-Sauce mit 2EL 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 der **Hoisinsauce**, 50ml Wasser und 1TL Essig zu einer **Würzsauce** verrühren. Die **Gurke** längs halbieren und in Scheiben schneiden. Den **Schnittknoblauch** in feine Ringe schneiden.



6. Karotten abgießen

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.