



Sweet-Chili-Tofu und Brokkolini

mit Basmatireis und Gurken-Ingwer-Salat



ca. 25min



2 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 grünen Brokkolini 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!

- 150g Bio-Basmatireis
- 1 Packung Brokkolini
- 50ml Sweet-Chili-Sauce
- 25ml Tamari-Sojasauce ²
- 1 Packung Bio-Tofu ²
- 1 Stück Ingwer
- 1 Gurke
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Päckchen geröstetes Sesamöl

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

- mittelgroßer Topf mit Dämpfeinsatz und Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

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

Energie 674kcal, Fett 25.1g,
Kohlenhydrate 81.3g, Eiweiß 25.4g



In einem mittelgroßen Topf mit Dämpfeinsatz oder passendem Sieb 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Ggf. die Enden der **Brokkolini** abschneiden.



Den **Tofu** in einer mittelgroßen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze in 5-7Min. rundum goldbraun anbraten.



Den **Reis** in das kochende Wasser und die **Brokkolini** in den Dämpfeinsatz oder das Sieb geben und abgedeckt bei niedrigster Hitze kochen. Den Dämpfeinsatz oder das Sieb mit den **Brokkolini** nach 5–6Min. Kochzeit entfernen. Den **Reis** weitere 7–8Min. garen, bis der **Reis** das Wasser aufgesogen hat. Anschließend noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



Den **Ingwer** schälen und fein reiben. Die **Gurke** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Die **Lauchzwiebel** schräg in feine Ringe schneiden. Das **Sesamöl** mit dem **Ingwer**, ½EL hellem Essig sowie je 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Die **Gurken** und die **Lauchzwiebeln** mit dem **Dressing** vermengen.



Die **Sweet-Chili-Sauce** mit der **Sojasauce**, ½EL hellem Essig und 2EL 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 die **Brokkolini** und den **Sweet-Chili-Tofu** darauf anrichten und servieren. Den **Gurken-Ingwer-Salat** dazu reichen.