

MARLEY SPOON



V2: Sweet-Chili-Tofu und Brokkolini

mit Jasminreis 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 Reisbett mit saftig grünen Brokkolini um die Wette, und der Gurkensalat hält sich zwar optisch zurück, ist aber mit Ingwer, Sesamöl und Reissessig geschmacklich der absolute Knaller. Die Würfel sind gefallen: Dieses Essen ist ein Hit!

Was du von uns bekommst

- 150g Jasminreis
- 1 Packung Brokkolini
- 50ml Sweet-Chili-Sauce
- 25ml Sojasauce ^{1,6}
- 25ml Reisessig
- 1 Packung Bio-Tofu ⁶
- 1 Stück Ingwer
- 1 Gurke
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Päckchen geröstetes Sesamöl ¹¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 687kcal, Fett 24.3g, Kohlenhydrate 88.3g, Eiweiß 23.6g



1. Brokkolini vorbereiten

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.



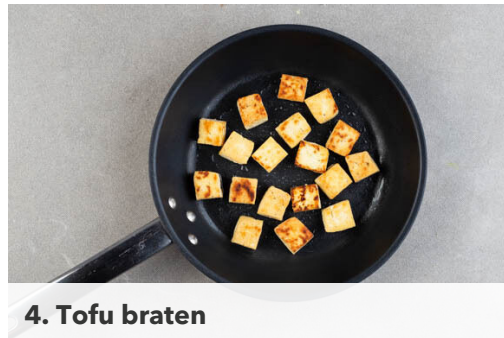
2. Reis und Brokkolini garen

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 5-6Min. garen, bis der **Reis** das Wasser aufgesogen hat. Anschließend noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



3. Sauce anrühren

Die **Sweet-Chili-Sauce** mit der **Sojasauce**, der **1/2 des Reisessigs** und 2EL Wasser verrühren. Den **Tofu** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in ca. 2cm große Würfel schneiden.



4. Tofu braten

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



5. Salat zubereiten

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



6. Tofu glasieren

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.