MARLEY SPOON

V: Flinke Gemüsepfanne

koreanische Art mit krossem Tofu und Sesam

unter 20min 2 Personen

Flink, flink an den Tisch, das Essen ist schon fertig! Was fast so schnell gekocht wie auch wieder verputzt ist, findet sich heute in Form von lockerem Vollkornreis, einem bunten und bereits vorgeschnipselten Gemüsemix und knusprig angebratenem Tofu auf deinem Teller ein. Nicht zu vergessen: Die duftende Sesam-Sojasauce, die du ganz nach Abenteuerlust mit koreanischer Chilipaste aufpeppen kannst!

Was du von uns bekommst

- 150g Express-Naturreis
- 1 Packung Bio-Tofu [3]
- 25g koreanische Chilipaste [1,3]
- 25ml Tamari-Sojasauce [3]
- 1 Päckchen geröstetes Sesamöl [2]
- 1 Paprika
- 250g Bami-/Nasi-Gemüsemix
- 1 Päckchen Sesam [2]

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- große Pfanne oder Wok
- Messbecher

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

Allergene
Gluten (1), Sesamsamen (2), Sojabohnen (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion
Energie 674kcal, Fett 28.8g, Kohlenhydrate 76.5g, Eiweiß 23.3g

1. Reis kochen

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in das kochende Wasser geben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 8–10Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.

2. Tofu schneiden

Den **Tofu** trocken tupfen und in ca. 1,5cm große Würfel schneiden.

3. Tofu braten

Den **Tofu** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze in 4–5Min. rundum goldbraun und knusprig braten. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Sauce anrühren

Die **½ der Chilipaste** mit der **Sojasauce**, dem **Sesamöl**, ½TL Zucker und 2TL Essig verrühren. **Tipp:** Wer es schärfer mag, kann mehr **Chilipaste** unterrühren.

5. Gemüse mitbraten

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden, dann mit dem **Gemüsemix** zum **Tofu** in die Pfanne geben und bei starker Hitze 2–4Min. mitbraten, bis das **Gemüse** weich wird.

6. Sauce angießen

Die **Sauce** angießen und mit dem **Gemüse** vermengen. Den **Reis** auf Teller verteilen und das **Gemüse** darauf anrichten. Mit dem **Sesam** garnieren und servieren.