



V2: 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, mariniert ⁶
- 25g koreanische Chilipaste ^{1,6}
- 25ml Sojasauce ^{1,6}
- 1 Päckchen geröstetes Sesamöl ¹¹
- 400g chinesischer Gemüsemix
- 1 Päckchen Sesam ¹¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- große Pfanne oder Wok
- Messbecher
- 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 703kcal, Fett 28.5g, Kohlenhydrate 84.7g, Eiweiß 24.3g



1. Reis kochen

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 8-10Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



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.



2. Tofu schneiden

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



5. Gemüse mitbraten

Den **Gemüsemix** zum **Tofu** in die Pfanne geben und bei starker Hitze 2-4Min. mitbraten, bis das **Gemüse** weich wird.



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.



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.