



V1: 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 Jasminreis, einem bunten und bereits vorgeschnipsteln 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

- 200g Jasminreis
- 1 Packung Bio-Tofu, mariniert ⁶
- 25g koreanische Chilipaste ^{1,6}
- 25ml Sojasauce ^{1,6}
- 1 Päckchen geröstetes Sesamöl ¹¹
- 1 Paprika
- 250g Bami-/Nasi-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 783kcal, Fett 27.0g, Kohlenhydrate 108.0g, Eiweiß 24.4g



1. Reis kochen

In einem kleinen Topf 400ml 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 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



4. Sauce anrühren

Die $\frac{1}{2}$ der **Chilipaste** mit der **Sojasauce**, dem **Sesamöl**, $\frac{1}{2}$ TL 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

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.



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.