



V2: Flinke Gemüsepfanne

koreanische Art mit krossem Tofu



unter 20min



3-4 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!

- 300g Express-Naturreis
- 2 Packungen Bio-Tofu, mariniert ⁶
- 50g koreanische Chilipaste ^{1,6}
- 50ml Sojasauce ^{1,6}
- 2 Päckchen geröstetes Sesamöl ¹¹
- 2 Paprika
- 500g Bami-/Nasi-Gemüsemix
- 1 Päckchen hawaiianische Gewürzmischung ¹¹

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

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

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

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

Energie 633kcal, Fett 23.3g,
Kohlenhydrate 79.2g, Eiweiß 22.4g



In einem mittelgroßen Topf 600ml 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.



Die **½ der Chilipaste** mit der **Sojasauce**, dem **Sesamöl**, 1TL Zucker und 3TL Essig verrühren. **Tipp:** Wer es schärfer mag, kann mehr **Chilipaste** unterrühren.



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



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.



Den **Tofu** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 3EL Pflanzenöl bei starker Hitze in 4-5Min. rundum goldbraun und knusprig braten. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.



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