



Vegane Tofu-Gemüse-Pfanne

mit Naturreis und Koriandersauce



ca. 35min



3-4 Personen

Das heutige Gericht ist mal wieder ein gutes Beispiel dafür, dass die vegane Küche zu Recht immer beliebter wird: Deine Geschmacksknospen werden von einer lecker gewürzten Gemüsepfanne mit Paprika, Champignons und Tomaten verwöhnt, die mit knusprigen Tofuwürfeln angereichert wird. Serviert wird der Festschmaus auf Naturreis, dazu gibt es eine aromatische Sauce mit Koriander und Peperoni. Lecker!

Was du von uns bekommst

- 300g Express-Naturreis
- 2 Paprika
- 250g braune Champignons
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Pck. Bio-Tofu ¹
- 2 Tomaten
- 20g Koriander
- 1 Peperoni
- 2 Pck. Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung
- 50ml Tamari-Sojasauce ¹

Was du zu Hause benötigst

- 4EL vegane Mayonnaise
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- 2 große Pfannen
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher

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

Allergene

Sojabohnen (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 709kcal, Fett 27.2g, Kohlenhydrate 87.2g, Eiweiß 25.9g



1. Gemüse schneiden

In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 2cm große Stücke schneiden. Die **Pilze** vierteln. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Spalten schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



4. Tomaten schneiden

Die **Tomaten** jeweils in 6 Spalten schneiden. Die **Korianderblätter** und die **Stängel** separat grob schneiden. Die **Peperoni** in feine Ringe schneiden. **Tipp:** Für weniger Schärfe die Kerne entfernen.



2. Reis kochen

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.



5. Tomaten mitgaren

3 Tomatenspalten beiseitelegen, die **übrigen Tomatenspalten** in die Pfannen geben und ca. 3Min. mitgaren. Dann die **1/2 der Gewürzmischung** und den **Knoblauch** hinzufügen und 30Sek-1Min. anbraten. Die **Sojasauce** und 4EL Wasser unterrühren und alles bei niedriger Hitze ca. 5Min. sanft köcheln lassen. Nach Belieben mit mehr **Gewürzmischung** nachwürzen.



3. Gemüse und Tofu braten

Inzwischen die **Paprika**, die **Pilze** und die **Zwiebeln** in zwei großen Pfannen mit jeweils 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze 4-6Min. anbraten, bis das **Gemüse** leicht gebräunt ist. Den **Tofu** in ca. 2cm große Würfel schneiden, mit jeweils 1 kräftigen Prise Salz auf die Pfannen verteilen und bei mittlerer Hitze 4-5Min. mitbraten.



6. Sauce zubereiten

Die **1/2 der Peperoni oder mehr nach Geschmack** in einem hohen Gefäß mit den **Korianderstängeln**, der **1/2 der Korianderblätter**, den **3 Tomatenspalten**, 4EL veganer Mayonnaise, je 1/2TL Salz und Pfeffer und 1/4TL Zucker zu einer **Sauce** pürieren. Die **Tofu-Gemüse-Pfanne** auf dem **Reis** anrichten, mit der **Sauce** beträufeln und mit dem **restlichen Koriander** garniert servieren.