



Knusprig-süß gebratene Tofuwürfel

mit Jasminreis und Karotten-Erdnuss-Salat



ca. 30min



6 Portionen

Als leckere Fleischalternative hat sich Tofu auch hierzulande schon längst und zu Recht einen Namen gemacht. Heute gibt es ihn in einem verführerisch-süßen Gewand aus frischem Ingwer, Hoisin-, Sweet-Chili- und Sojasauce, das auch hervorragend zu den Champignons passt. Serviert wird das Ganze auf einem Bett aus Jasminreis und mit einem frischen Karottensalat inklusive knuspriger Erdnüsse. Das Rezept ergibt 3 bzw. 6 Portionen.

- 450g Jasminreis
- 3 Karotten
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Pck. Chiliflocken
- 100g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ²
- 3 Pck. Bio-Tofu ⁴
- 600g geschnittene Champignons
- 1 Stück Ingwer
- 50ml Tamari-Sojasauce ⁴
- 100ml Hoisinsauce ^{1,3,4}
- 50ml Sweet-Chili-Sauce

- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

- großer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

Energie 755kcal, Fett 32.9g,
Kohlenhydrate 81.7g, Eiweiß 28.7g



In einem großen Topf 900ml 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.



Den **Tofu** trocken tupfen, in 1-2cm große Würfel schneiden und in derselben Pfanne mit 3EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 3-4Min. rundum goldbraun braten. Den **Tofu** herausnehmen, die **Pilze** in die Pfanne geben und ca. 5Min. braten, bis die Flüssigkeit größtenteils verdampft ist und die **Pilze** goldbraun sind.



Die **Karotten** ggf. schälen und mit einem Sparschäler in breite Streifen schneiden. Den **weißen Teil der Lauchzwiebeln** in dünne Ringe schneiden. Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln. Die **Karottenstreifen**, die **weißen Lauchzwiebelringe** und den **Knoblauch** mit der **½ der Chiliflocken**, 1½TL Zucker, 1TL Salz sowie 3EL hellem Essig in eine hitzebeständige Schale geben.



Den **Ingwer** schälen, fein reiben und mit der **Sojasauce**, der **Hoisinsauce**, der **Sweet-Chili-Sauce** sowie 2EL Wasser verrühren. Den **grünen Teil der Lauchzwiebel** in grobe Ringe schneiden.



Die **Erdnüsse** in einer großen Pfanne mit 3EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze in 1-2Min. appetitlich braun anbraten. Die heißen **Erdnüsse samt Öl** über den **Karottensalat** gießen und gut vermengen.



Den **Tofu** mit der **Sauce** zu den **Pilzen** in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze 2-3Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** eingedickt. Den **Reis** auf Teller verteilen, den **Tofu** und den **Karotten-Erdnuss-Salat** darauf anrichten und mit den **grünen Lauchzwiebeln** garniert servieren.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [📷](#) [📺](#) [📱](#) [#marleyspooning](#)