



OP Asiatische Tofu-Salat-Bowl

mit knusprigem Reis und Erdüssen



ca. 20min



2 Portionen

Mit diesem Rezept holst du dir unkomplizierten Knusperspaß an den Tisch, der im Nullkommanichts zubereitet ist. Frisch, knackig und voller Aromen: Unsere Tofu-Salat-Bowl kombiniert würzigen Tofu mit knusprigem Reis, knackigem Gemüse und gerösteten Erdnüssen. Ein Festmahl, das die Leichtigkeit der asiatischen Küche direkt in deine Küche bringt. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 Becher weißer Reis, vorgegart
- 1 Pck. Korma-Currypaste
- 1 Pck. Bio-Tofu ²
- 1 unbehandelte Limette
- 25ml Tamari-Sojasauce ²
- 1 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 1 rote Zwiebel
- 1 Gurke
- 1 Pck. Romanasalat
- 10g Koriander & Minze
- 25g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- brauner Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen mit Grillfunktion
- Backblech und Backpapier
- Zitruspresse

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

Kochtipp

Die Zutaten für die Salat-Bowl am besten mit (sauberen) Händen vermengen.

Allergene

Erdnüsse (1), Sojabohnen (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 673kcal, Fett 36.4g, Kohlenhydrate 59.0g, Eiweiß 23.4g



1. Reis vorbereiten

Den Backofen mit Grillfunktion oder Ober-/Unterhitze auf 250°C vorheizen. Den **Reis** mit der **Currypaste** vermengen und auf einer Hälfte eines mit Backpapier ausgelegten Backblechs verteilen.



2. Tofu vorbereiten

Den **Tofu** trocken tupfen, in ca. 1cm große Stücke bröckeln und auf der anderen Hälfte des Blechs verteilen. Mit 1EL Pflanzenöl beträufeln und mit ½TL Salz und 1 Prise Pfeffer würzen.



3. Reis und Tofu rösten

Den **Reis** und den **Tofu** auf der obersten Schiene, ca. 5cm unterhalb des Grills, ca. 14Min. im Ofen grillen bzw. backen, bis der **Reis** und der **Tofu** goldbraun und knusprig sind. Nach der Hälfte der Zeit wenden. Anschließend beiseitestellen.



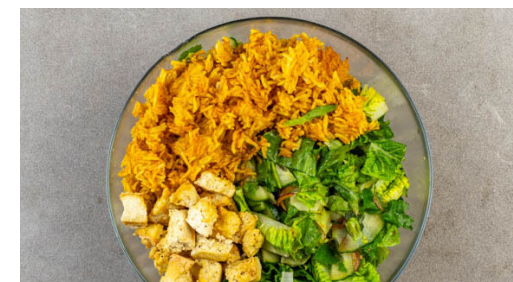
4. Dressing zubereiten

Die **Limette** halbieren und **eine Hälfte** auspressen. Den **Limettensaft** mit der **Sojasauce**, der **½ der Knoblauch-Ingwer-Paste**, 2EL Pflanzenöl, 1EL hellem Essig und ½EL braunem Zucker zu einem **Dressing** verrühren. Die **Zwiebel** halbieren und **eine Hälfte** schälen und in dünne Streifen schneiden, dann mit dem **Dressing** vermengen.



5. Gemüse schneiden

Die **Gurke** längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Den **Salat** vom Strunk befreien und vierteln. Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und mit dem **Koriander** und dem **Salat** grob in mundgerechte Stücke schneiden. Dann alles mit dem **Dressing** vermengen.



6. Salat fertigstellen

Die **Erdnüsse** grob hacken. Den **Reis** und den **Tofu** gründlich mit dem **Gemüse** und dem **Dressing** vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Salat** auf tiefe Teller oder Schalen verteilen und mit den **Erdnüssen** garniert servieren.