



## OP Asiatische Tofu-Salat-Bowl

mit knusprigem Reis und Erdüssen



ca. 20min



4 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

- 2 Becher weißer Reis, vorgegart
- 2 Pck. Korma-Currypaste
- 2 Pck. Bio-Tofu <sup>2</sup>
- 1 unbehandelte Limette
- 50ml Tamari-Sojasauce <sup>2</sup>
- 1 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 1 rote Zwiebel
- 1 große Gurke
- 2 Pck. Romanasalat
- 20g Koriander & Minze
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen <sup>1</sup>

### 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 655kcal, Fett 36.4g, Kohlenhydrate 55.2g, Eiweiß 22.9g



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 2EL Pflanzenöl beträufeln und mit 1TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer würzen.



3. Reis und Tofu rösten

Den **Reis** und den **Tofu** auf der obersten Schiene 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.



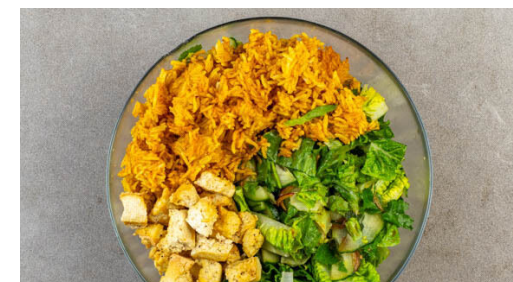
4. Dressing zubereiten

Die **Limette** halbieren und auspressen. Den **Limettensaft** mit der **Sojasauce**, der **Knoblauch-Ingwer-Paste**, 4EL Pflanzenöl, 2EL hellem Essig und 1EL braunen Zucker zu einem **Dressing** verrühren. Die **Zwiebel** schälen, halbieren 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.