



Süßsaurer Tofu in Orangen-Chili-Sauce

mit zartem Pak Choi und Sushireis



20-30min



2 Portionen

Um Tofu richtig schön klebrig-lecker zu bekommen, braucht man manchmal einfach nur ein bisschen Mehl. Diesen simplen Trick machen wir uns heute zunutze und lassen den Tofu erst durch das Mehl und dann durch etwas Öl purzeln. Damit er keinen Drehwurm bekommt, darf er in unserer fruchtig-frischen Orangensauce danach noch ein bisschen runterkommen, bevor er dann mit etwas Sushireis und Pak Choi verspeist wird. Was ein Abenteuer!

Was du von uns bekommst

- 150g Sushireis
- 1 Baby-Pak-Choi
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Orange
- 50ml Sweet-Chili-Sauce
- 1 Pck. Bio-Tofu ²
- 50ml Tamari-Sojasauce ²

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- mittlere Pfanne mit Deckel
- große Pfanne
- Zitruspresse
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 727kcal, Fett 29.9g, Kohlenhydrate 89.3g, Eiweiß 22.8g



1. Reis kochen

In einem kleinen Topf 300ml 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.



4. Tofu verfeinern

Die **Orangensauce** zum **Tofu** geben und 30Sek.-1Min. unterrühren, bis sie etwas eindickt. Die Pfanne vom Herd nehmen und bis zum Servieren abgedeckt warm halten.



2. Zutaten vorbereiten

Den **Pak Choi** längs halbieren und quer in ca. 2cm große Stücke schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Orange** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** schälen und das **Fruchtfleisch** in ca. 1cm große Würfel schneiden. Den **Orangensaft** mit ½EL Mehl, 4EL Wasser und der **Sweet-Chili-Sauce** verrühren.



5. Fertigstellen & servieren

Den **Pak Choi** und den **Knoblauch** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 1Min. anbraten. Die **Sojasauce** und 1 Prise Pfeffer zugeben und 3-4Min. einköcheln, bis der **Pak Choi** gar ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Pak Choi** und den **Tofu** auf dem **Reis** anrichten, mit der **Orangensauce** beträufelt und den **Orangenstücken** garniert servieren.



3. Tofu braten

Den **Tofu** ggf. abtropfen lassen, mit einem Küchentuch etwas ausdrücken und in 1-2cm große Würfel schneiden. Gründlich mit je ½TL Salz und Pfeffer sowie ½EL Mehl vermengen, sodass er rundum leicht bedeckt ist. Den **Tofu** in einer mittelgroßen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze von allen Seiten in 7-9Min. knusprig braten.



6. Herzerwärmend

Mmmh, die saftige, frische Orange macht sich richtig gut auf unserer Reisschale mit Tofu und Pak Choi. Wer - aus welchen Gründen auch immer - nicht so auf kaltes Obst als Topping steht, kann die Orange auch mit dem Pak Choi anbraten. Dann wird sie schön warm und die leckeren Aromen können sich super vermischen. Eigentlich gar keine schlechte Idee, wenn wir so darüber nachdenken ...