



Tofu und Paprika in süß-saurer Sauce

mit Limette, serviert auf Jasminreis



20-30min



2 Portionen

Süß-saure Sauce ist der Renner beim Asia-Imbiss und schmeckt eigentlich allen – zu Recht, wie wir finden. Die Kombination aus süß und feinsäuerlich passt perfekt zu Reis, Gemüse und Tofu. Nanu? Genau das servieren wir heute! Auf dem fluffigen Reisbett tummeln sich goldbraun gebratener Tofu, Paprika und Zwiebeln, fröhlich badend in einer feinen Marinade mit frischem Limettensaft und Sweet-Chili-Sauce. So lecker!

- 150g Jasminreis
- 1 Pck. Bio-Tofu ²
- 50ml Tamari-Sojasauce ²
- 2 Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 unbehandelte Limette
- 100ml Sweet-Chili-Sauce

- 1TL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne oder Wok
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Messbecher
- Sieb

Energie 741kcal, Fett 23.1g,
Kohlenhydrate 104.5g, Eiweiß 24.5g



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.



Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren, **1 Hälfte** in Spalten schneiden und die **andere Hälfte** auspressen. Den **Knoblauch**, den **Limettensaft**, die **restliche Sojasauce**, die **Sweet-Chili-Sauce**, 150ml Wasser, 1TL Mehl und je 1 Prise Salz und Zucker zu einer **Sauce** verrühren. (Siehe auch Schritt 6.)



Den **Tofu** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden, dann in einer mittelgroßen Pfanne oder einem Wok mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze in 8-10Min. knusprig anbraten, dabei mit **1EL Sojasauce** würzen. Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.



Die **Sauce** zum **Gemüse** in die Pfanne geben und 2-3Min. einköcheln lassen, bis sie etwas dicker wird, dann den **Tofu** vorsichtig unterheben. Die **Tofu-Gemüse-Pfanne** auf dem **Reis** anrichten, mit dem **Limettenabrieb** garnieren und mit den **Limettenspalten** servieren.



Währenddessen die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Zwiebel** schälen und in ca. 1cm breite Spalten schneiden. Beides in der Tofupfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 4Min. anbraten, bis das **Gemüse** leicht weich wird.



Wenn du möchtest, dass die Sauce etwas milder im Geschmack wird (zum Beispiel, weil Kinder mit am Tisch sitzen), dann kannst du zusätzlich noch 1-2EL Tomatenketchup in die Sauce rühren.