



RS-KF Tofuwürfel mit Gemüse und Reis

dazu Hoisin-Dip und frische Gurke



ca. 30min



3-4 Personen

Dieses farbenfrohe Gericht sieht nicht nur wunderhübsch aus, es schmeckt auch fantastisch. Knuspriger, mit Hoisinsauce marinierter Tofu bettet sich auf fluffigem Sushireis. Zarter Pak Choi und knackige Paprika nehmen erst ein kurzes Bad in nussigem Sesamöl und tun es ihm dann gleich. Außerdem gesellen sich erfrischende Gurkensticks dazu und ein feincremiger Hoisin-Dip vervollständigt das Essen. So, jetzt darf genossen werden!

Was du von uns bekommst

- 300g Sushireis
- 100ml Hoisinsauce ^{1,2,3}
- 2 Pck. Bio-Tofu ³
- 2 Paprika
- 2 Pak Choi
- 2 Pck. geröstetes Sesamöl ²
- 1 große Gurke
- 2 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- 5EL vegane Mayonnaise
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne oder Wok
- Messbecher
- Sieb
- Schaumkelle

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

Allergene

Gluten (1), Sesamsamen (2), Sojabohnen (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 769kcal, Fett 38.3g, Kohlenhydrate 82.5g, Eiweiß 23.1g

1

1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml 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 18–20Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.

4

4. Gemüse braten

Währenddessen die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 2cm große Würfel schneiden. Den **Pak Choi** quer halbieren und längs in ca. 1cm breite Streifen schneiden. Beides in der Tofupfanne im übrigen Öl bei mittlerer bis starker Hitze in 3–4Min leicht weich braten. 2 Knoblauchzehen schälen, in feine Scheibchen schneiden und mit dem **Sesamöl** für 1Min. zum **Gemüse** in die Pfanne geben.

2

2. Saucen anrühren

Die **½ der Hoisinsauce** mit 5EL Mayonnaise, 2EL Wasser und 1 Prise Salz zu einem **Hoisin-Dip** verrühren und bis zum Servieren beiseitestellen. Die **übrige Hoisinsauce** mit 1EL Pflanzenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer zu einer **Glasur** verrühren. Den **Tofu** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen.

5

5. Gurke zubereiten

Die **Gurke** quer in 3–4 Stücke schneiden und längs in ca. 0,5cm breite Sticks schneiden, mit je 1 Prise Salz und Pfeffer sowie 2TL Essig vermengen. Das **Gemüse** und die **Tofuwürfel** auf dem **Reis** anrichten, seitlich daneben die **Gurkensticks** platzieren und alles mit dem **Hoisin-Dip** beträufelt servieren.

3

3. Tofu braten

Den **Tofu** in ca. 1cm große Würfel schneiden und in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 3EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 3Min. ohne Rühren anbraten, dann wenden und in weiteren 2–4Min. knusprig und goldbraun braten. Die **Glasur** in die Pfanne geben den **Tofu** darin wenden, dann den **Tofu** mit einer Schaumkelle aus der Pfanne schöpfen. Die Pfanne samt Öl wird weiterverwendet!

6

6. Heiß und kalt

Dieses Gericht lässt sich auch wunderbar am nächsten Tag als kalte Reisbowl verzehren – so muss man sich um Reste keine Sorgen machen. Alternativ kannst du auch am Abend vorher kochen, alles über Nacht in den Kühlschrank stellen und dich dann am nächsten Tag über ein super fixes Mittagessen freuen.