



Sesam-Tofu in süß-saurer Sauce

auf Reis mit Gemüse und Ananas



ca. 25min



2 Personen

Reis mit süß-saurer Sauce ist der Klassiker schlechthin beim Lieblingsimbiss. Aber warum zum Imbiss gehen, wenn man auch selbst fürs Abendessen sorgen kann? Und zwar ganz unkompliziert und fix, versprochen. Während der Reis kocht, braten wir Tofu schön knusprig und schnippeln Gemüse, das dann gemeinsam mit der selbst gemachten Sauce in die Pfanne hüpf und in wenigen Minuten fertig geschmurgelt wird. Zu Tisch, bitte!

Was du von uns bekommst

- 150g Jasminreis
- 1 Dose Ananas
- 1 Pck. Bio-Tofu ³
- 1 Pck. Sesam ²
- 1 Paprika
- 1 Stange Lauch
- 25ml Tamari-Sojasauce ³

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Tomatenketchup
- 2EL Weizenmehl ¹
- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- große Pfanne oder Wok
- Messbecher
- Sieb

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 673kcal, Fett 18.3g, Kohlenhydrate 96.0g, Eiweiß 25.3g

1

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

4. Gemüse braten

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Den **Lauch** längs halbieren und quer in ca. 2cm dicke Streifen schneiden. Die Pfanne von überschüssigem Öl befreien, sodass nur noch ca. 1EL Pflanzenöl darin verbleibt. Das **Gemüse** darin zusammen mit dem überschüssigen Mehl bei mittlerer bis starker Hitze unter Rühren 3-4Min. anbraten, bis es weicher wird.

2

2. Tofu vorbereiten

Die **½ der Ananas** in ein Sieb abgießen, dabei die **½ des Saftes** auffangen. Den **Tofu** sanft mit Küchenkrepp auspressen und in 1-2cm große Würfel schneiden. 2EL Mehl mit ½TL Salz vermengen und den **Tofu** darin wenden.

5

5. Sauce zubereiten

75ml Ananassaft mit der **Sojasauce**, 3EL Ketchup, 2TL Essig und ½TL Zucker zu einer **Sauce** verrühren, zusammen mit den **Ananasstücken** in die Pfanne geben und 1-2Min. köcheln lassen, bis sie eindickt. Das **Gemüse in süß-saurer Sauce** auf dem **Reis** anrichten und mit dem **Sesam-Tofu** garniert servieren.

3

3. Tofu braten

Eine große Pfanne oder einen Wok 0,5-1cm hoch mit Pflanzenöl füllen und mittelhoch bis stark erhitzen. Den Tofu hineingeben (dabei das überschüssige Mehl für später aufbewahren) und in 6-8Min. rundum goldbraun und knusprig braten. Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen, dann mit dem **Sesam** vermengen.

6

6. Die Höhle des Geschmacks

Du hast Lust auf ein richtig opulentes Dinner, das nicht nur geschmacklich, sondern auch optisch ordentlich was hermacht? Dann haben wir die perfekte Idee: Kaufe im Supermarkt deines Vertrauens eine frische Ananas, höhle sie aus und serviere das Reisgericht in der leeren Frucht. Das Fruchtfleisch stellst du einfach fürs nächste Frühstück beiseite. Wow!