



Tofuwürfel auf Teriyaki-Gemüsereis

serviert mit eingelegten Gurken



ca. 25min



3-4 Personen

Gebratenen Reis aus dem Asia-Restaurant mögen eigentlich alle - und wir bei Dinnerly sind da keine Ausnahme. Das Gericht wird eigentlich aus Reis vom Vortag gemacht, aber wir schummeln heute ein bisschen und rühren den frisch gekochten Reis direkt mit würziger Teriyakisauce unter das gebratene Gemüse. Obendrauf kommen noch ein paar knusprig gebratene Tofuwürfel und frische Gurkenscheibchen - Kinder, es ist angerichtet!

Was du von uns bekommst

- 300g Bio-Basmatireis
- 1 große Gurke
- 2 Pck. Bio-Tofu ²
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Karotten
- 50ml Teriyakisaucе ^{1,2}
- 2 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer 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), Sojabohnen (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 571kcal, Fett 18.0g, Kohlenhydrate 75.7g, Eiweiß 21.8g



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 12-14Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



4. Gemüse braten

Die **Lauchzwiebeln** in ca. 2 cm lange Stücke schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und schräg in schmale Scheiben schneiden. Beides mit 2TL Pflanzenöl in der Tofupfanne bei mittlerer bis starker Hitze in 3-4Min. leicht goldbraun anbraten.



2. Gurke einlegen

Die **Gurke** längs halbieren und in ca. 0,5cm dicke Scheiben schneiden. 2EL Essig mit je 1 kräftigen Prise Salz und Zucker verrühren, dann die **Gurken** darin einlegen. Vor dem Servieren in ein Sieb abgießen.



5. Fertigstellen & servieren

2 Knoblauchzehen schälen und fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Den **Reis**, den Knoblauch und die **Teriyakisaucе** in die Pfanne geben und unterheben, ggf. mit etwas Wasser auflockern. Die **Reispfanne** mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem **Tofu** und den **Gurken** servieren.



3. Tofu braten

Den **Tofu** mit Küchenpapier leicht ausdrücken, dann in ca. 1,5cm große Würfel schneiden, in 2EL Mehl (oder Maisstärke) wenden und mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen. In einer großen Pfanne oder einem Wok mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze in 2-4Min. goldbraun braten, aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.



6. Kommt Zeit, kommt Pfanne

In diesem Rezept verwenden wir nur eine Pfanne: Wenn du multitasken möchtest, kannst du auch zwei Pfannen verwenden: eine für den Tofu und eine für das Gemüse – das spart zwar nachher nicht beim Abwasch, dafür aber vorher bei der Zeit!