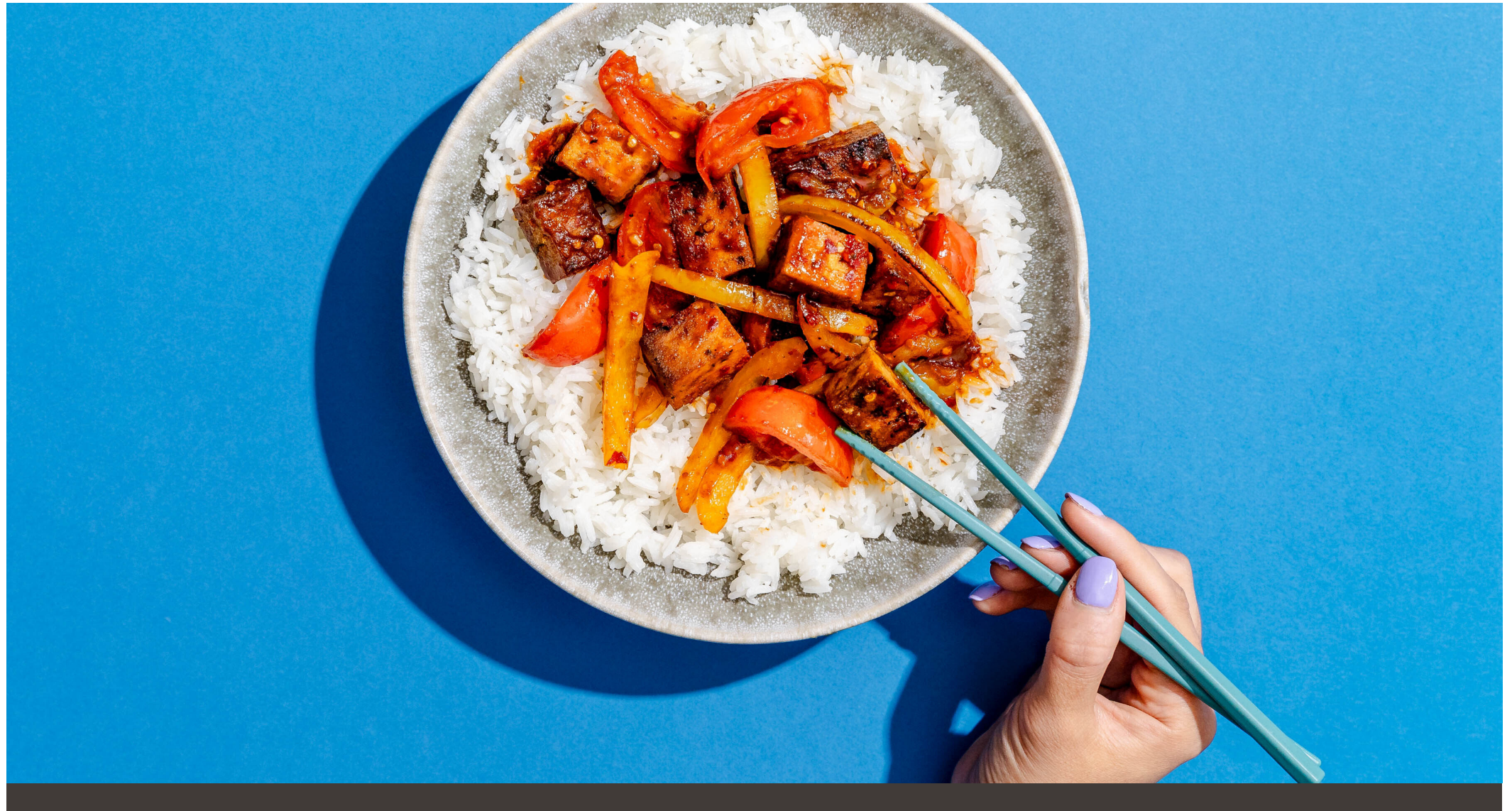




Süß-scharfer Sambal-Tofu auf Vollkorneis mit Paprika und Tomate



ca. 25min



3-4 Personen

Heute geht es scharf zur Sache! Knusprig gebratener Tofu wird in einer pikanten Sauce aus Sambal Badjak und Ketjap Manis geschwenkt und dann zusammen mit knackiger Paprika und feinen Tomaten auf einem fluffigen Bett aus Vollkornreis serviert. Klingt traumhaft, oder? Es geht aber noch besser: Es werden kaum Utensilien benötigt! So geht weniger Zeit für den Abwasch drauf und es bleibt mehr für die Liebsten. So geht Genuss!

Was du von uns bekommst

- 2 Pck. Bio-Tofu ²
- 300g Express-Naturreis
- 2 Paprika
- 4 Tomaten
- 60g Sambal Badjak
- 100ml Ketjap Manis ²

Was du zu Hause benötigst

- 2TL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher

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

Kochtipps

Das Sambal Badjak ist sehr scharf, daher bei Empfindlichkeit oder wenn Kinder mitessen lieber weniger verwenden.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 671kcal, Fett 27.8g, Kohlenhydrate 80.4g, Eiweiß 21.8g

1

1. Tofu schneiden

In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Tofu** mit Küchentuch sanft auspressen und in 2-3cm große Würfel schneiden.

2

2. Reis kochen

Den **Reis** in das kochende Wasser geben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 8-10Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen ist. Bis zum Servieren abgedeckt warm halten.

3

3. Tofu braten

Den **Tofu** in einer großen Pfanne mit 3EL Pflanzenöl und ½TL Salz bei mittlerer bis starker Hitze in 4-7Min. rundum goldbraun braten. Den **Tofu** aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Die Pfanne wird weiterverwendet.

4

4. Gemüse braten

Die **Paprika** halbieren, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Tomaten** in ca. 0,5cm dünne Spalten schneiden. Die **Paprika** mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 3-5Min anbraten, bis sie weich wird. Die **Tomaten** zugeben und 3-5Min. mitbraten.

5

5. Sauce zugeben

Den **Tofu** mit 2TL Mehl vermengen und zurück in die Pfanne geben. Das **Sambal Badjak**, das **Ketjap Manis** und 4EL Wasser zugeben und vermengen, bis die **Sauce** eindickt. Mit Salz, Pfeffer und ggf. Zucker abschmecken. Den **Sambaltofu** und das **Gemüse** auf dem **Reis** anrichten und servieren.

6

6. Crunch gefällig?

Das Gericht ist natürlich umwerfend so wie es ist. Solltest du aber noch etwas mehr Textur wünschen: einfach ein paar Lauchzwiebeln kleinschnippeln oder vor dem Servieren etwas Sesam darüberstreuen, fertig!