



Süß-scharfer Sambal-Tofu auf Vollkorneis

mit Paprika und Tomate



ca. 20min



2 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!

- 1 Pck. Bio-Tofu ²
- 150g Express-Naturreis
- 1 Paprika
- 2 Tomaten
- 30g Sambal Badjak
- 50ml Ketjap Manis ²

- 1TL Weizenmehl 1
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- kleiner Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher

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



In einem kleinen Topf 300ml leicht
gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.
Den **Tofu** mit Küchenkrepp sanft auspressen
und in 2-3cm große Würfel schneiden.



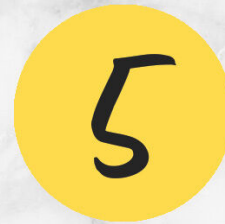
Den **Reis** in das kochende Wasser geben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 8-10Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen ist. Bis zum Servieren abgedeckt warm halten.



Den **Tofu** in einer großen Pfanne mit 1½EL Pflanzenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer bis starker Hitze in 4-7Min. rundum goldbraun braten. Den **Tofu** aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Die Pfanne wird weiterverwendet.



Die **Paprika** halbieren, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Tomaten** in ca. 0,5cm dünne Spalten schneiden. Die **Paprika** mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 3-5Min anbraten, bis sie weich wird. Die **Tomaten** zugeben und 3-5Min. mitbraten.



Den **Tofu** mit 1TL Mehl vermengen und zurück in die Pfanne geben. Das **Sambal Badjak**, das **Ketjap Manis** und 2EL 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.



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!