



FrISChe Reisbowl mit Tofu und Queller

dazu lila Karotten und Gurkensalat



3-4 Personen

Wir lieben Gerichte, die einfach zu kochen und raffiniert im Geschmack sind – wie diese Gemüse-Bowl: Der gewürzte Sushireis macht richtig satt, die Karotten und der Gurkensalat sorgen für farbig-gute Laune und der knackige Queller bringt das gewisse Etwas mit. Queller wird auch Seespargel genannt und ist das einzige Gemüse, das Salzwasser zum Überleben braucht. Daher erinnert sein pfeffrig-salziger Geschmack auch an das Meer.

Was du von uns bekommst

- 300g Sushireis
- 2 Stücke Ingwer
- 3 Knoblauchzehen
- 3 lila Karotten
- 1 große Gurke
- 100ml Tamari-Sojasauce ¹
- 2 Pck. Bio-Tofu ¹
- 60g Queller

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Sojabohnen (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 604kcal, Fett 22.6g, Kohlenhydrate 73.6g, Eiweiß 22.3g

1

1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser 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. Reis verfeinern

1EL Essig mit der **½ des Ingwers**, der **½ des Knoblauchs**, 1TL Zucker und ½TL Salz verrühren und mit dem **Reis** vermengen. Den **Tofu** mit Küchenkrepp trocken tupfen oder ausdrücken und in mundgerechte Würfel schneiden.

2

2. Zutaten vorbereiten

Den **Ingwer** und den **Knoblauch** schälen und fein reiben. Die **Karotten** ggf. schälen und grob reiben. Die **Gurke** längs halbieren, mit einem Löffel das Kerngehäuse herausschaben und die **Gurke** quer in dünne, sichelförmige Scheiben schneiden.

5

5. Tofu braten

Den **Tofu** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 6Min. anbraten. Die Hitze reduzieren, die **restliche Sojasauce**, den **restlichen Ingwer** und den **restlichen Knoblauch** unterrühren und 1-2Min. einköcheln lassen. Den **Tofu**, die **Karotten**, die **Gurken** und den (rohen) **Queller** auf dem **Reis** anrichten und servieren.

3

3. Gemüse einlegen

60ml hellen Essig mit 2EL heißem Wasser und je 1 kräftigen Prise Salz, Zucker und Pfeffer verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Die **Karotten** mit der Essigmischung vermengen und bis zum Servieren ziehen lassen. Die **½ der Sojasauce** mit 2EL Pflanzenöl, 1EL Essig und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer verrühren und mit den **Gurken** vermengen.

6

6. (Nicht) heiß auf Reis?

Diese Reisbowl ist übrigens auch kalt ein Gedicht! Dafür den Reis frühzeitig kochen und nach dem Würzen vorsichtig auf einem großen Blech oder in einer Auflaufform verteilen, in den Kühlschrank stellen und vor dem Servieren vollständig auskühlen lassen. Den Tofu frisch braten und wie gehabt mit den restlichen Toppings auf dem Reis verteilen. Guten Appetit!