



Sesam-Tofu mit Gurkensalat

und duftigem Basmatireis



ca. 25min



2 Personen

Auch wenn Sesamsamen keine Nüsse sind, haben die beiden etwas gemeinsam: Ihr Geschmack wird deutlich kräftiger, wenn man sie röstet. Das merkt man besonders bei Sesamöl, das einen sehr intensiven Geschmack hat, wenn es aus gerösteten Sesamsamen gepresst wird. Wir zumindest finden, dass unserem Tofu die doppelte Dosis sehr gut steht: Zum Sesamöl gibt es auch noch geröstete Sesamsamen. Sesam-Aroma, öffne dich!

- 25ml Tamari-Sojasauce ²
- 1 Pck. Bio-Tofu ²
- 150g Bio-Basmatireis
- 1 große Gurke
- 2 Pck. geröstetes Sesamöl ¹
- 1 Pck. Sesam ¹
- 2 Knoblauchzehen

- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Sieb

Allergene

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

Energie 584kcal, Fett 22.5g,
Kohlenhydrate 68.8g, Eiweiß 23.4g



In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. 2 Knoblauchzehen schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Die **Sojasauce** mit dem Knoblauch und 1TL Zucker verrühren. Den **Tofu** mit etwas Küchenkrepp sanft auspressen, in ca. 1cm große Würfel schneiden, mit der **Sojamarinade** vermengen und beiseitestellen.



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



Während der **Reis** kocht, die **Gurke** längs halbieren und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die **Gurkenscheiben** mit der **½ des Sesamöls**, 1 EL Essig (vorzugsweise Reisessig oder Tafelessig) und 1 Prise Zucker vermengen, mit Salz abschmecken und kühl beiseitestellen.



Den **Tofu samt Marinade** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze in 3-4Min. goldbraun braten, ggf. 1-2EL Wasser zugeben, damit er nicht anbrennt.



Den **Sesam** und **restliches Sesamöl** nach Geschmack zum **Tofu** in die Pfanne geben und alles gut verrühren. Den **Gurkensalat** und die **Tofuwürfel** mit dem **Reis** anrichten und servieren.



Wie läuft's denn so mit der Resteverwertung? Natürlich ist es besser, wenn nichts übrig bleibt, aber falls doch mal zu viel Gemüse in den Einkaufskorb gewandert ist: Klein geschnittene Karotten oder Paprika jeglicher Couleur können hier eine kulinarische Heimat finden; einfach mit dem Tofu zusammen anbraten. Lieber scharf? Den letzten Rest scharfe Sauce in die Marinade rühren!

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an.    **#marleyspooning**