



Tofuwürfel auf Teriyaki-Gemüsereis

serviert mit eingelegten Gurken



ca. 25min



4 Portionen

Gebratenen Reis aus dem Asia-Restaurant mögen eigentlich alle – und wir bei Marley Spoon 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!

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

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

- 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.

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

Energie 560kcal, Fett 17.4g,
Kohlenhydrate 74.5g, Eiweiß 21.7g



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.



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.



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.



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.



Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Den **Reis**, den **Knoblauch** und die **Teriyakisauce** 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.



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!

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**