



Sweet-Chili-Tofu und Brokkoli

mit Basmatireis und Gurken-Ingwer-Salat



ca. 25min



2 Portionen

Der einfachste Weg, dieses Gericht zu beschreiben, ist wohl „bunt zusammengewürfelt“ – und das meinen wir im allerbesten Sinne! Goldbraun gebratene Tofuwürfel strahlen auf einem schneeweißen Basmatibett mit saftig grünem Brokkoli um die Wette, und der Gurkensalat hält sich zwar optisch zurück, ist aber mit Ingwer und Sesamöl geschmacklich der absolute Knaller. Die Würfel sind gefallen: Dieses Essen ist ein Hit!

- 150g Bio-Basmatireis
- 1 großer Brokkoli
- 50ml Sweet-Chili-Sauce
- 25ml Tamari-Sojasauce ²
- 1 Pck. Bio-Tofu ²
- 1 Stück Ingwer
- 1 Gurke
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Pck. geröstetes Sesamöl ¹

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

- mittelgroßer Topf mit Dämpfeinsatz und Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

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

Energie 714kcal, Fett 25.3g,
Kohlenhydrate 85.8g, Eiweiß 29.4g



1. Brokkoli schneiden

In einem mittelgroßen Topf mit Dämpfeinsatz oder passendem Sieb 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden, den **Strunk** ggf. schälen und in 1-2cm große Würfel schneiden.



4. Tofu braten

Den **Tofu** in einer mittelgroßen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze in 5-7Min. rundum goldbraun anbraten.



2. Reis und Brokkoli garen

Den **Reis** in das kochende Wasser und den **Brokkoli** in den Dämpfeinsatz oder das Sieb geben und beides abgedeckt bei niedrigster Hitze 12-14Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Brokkoli** gar ist. Den **Reis** noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



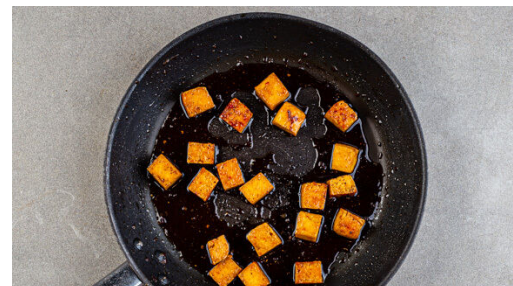
5. Salat zubereiten

Den **Ingwer** schälen und fein reiben. Die **Gurke** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Die **Lauchzwiebel** schräg in feine Ringe schneiden. Das **Sesamöl** mit dem **Ingwer**, ½ EL hellem Essig sowie je 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Die **Gurken** und die **Lauchzwiebeln** mit dem **Dressing** vermengen.



3. Sauce anrühren

Die **Sweet-Chili-Sauce** mit der **Sojasauce**, ½EL hellem Essig und 2EL Wasser verrühren. Den **Tofu** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in ca. 2cm große Würfel schneiden.



6. Tofu glasieren

Die Hitze reduzieren, dann die **Sauce** angießen und mit dem **Tofu** verrühren. Die **Sauce** bei niedriger Hitze 1-2Min. einköcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Reis** auf Teller verteilen, dann den **Brokkoli** und den **Sweet-Chili-Tofu** darauf anrichten und servieren. Den **Gurken-Ingwer-Salat** dazu reichen.