



Tofu, Austernpilze und Pak Choi

mit Hoisinsauce und Limettenreis



20-30min



4 Portionen

Besonders in der chinesischen Küche ist Hoisinsauce eine beliebte Zutat, die so manchem Gericht mit ihrer charakteristischen Würze das gewisse Etwas verleiht. Heute verfeinern wir damit die im Ofen goldbraun gebackenen Tofukrümel, die zusammen mit ingwerwürzigen Austernpilzen und feinem Pak Choi, geröstetem Sesamöl und frischen Frühlingszwiebeln auf leckerem Sushireis serviert werden.

- 100ml Hoisinsauce ^{1,2,3}
- 2 Pck. Bio-Tofu ³
- 2 Pck. Sesam ²
- 2 Knoblauchzehen
- 300g Sushireis
- 250g Austernpilze
- 2 Pak Choi
- 2 Stücke Ingwer
- 2 unbehandelte Limetten
- 50ml Tamari-Sojasauce ³
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Pck. geröstetes Sesamöl ²

- 4EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Wok oder große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

Gluten (1), Sesamsamen (2), Sojabohnen (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 729kcal, Fett 28.4g,
Kohlenhydrate 90.0g, Eiweiß 27.6g



Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Hoisinsauce** mit 2EL Pflanzenöl, 2EL Mehl und 1 Prise Pfeffer verrühren. Den **Tofu** mit den Fingern zerkrümeln und in Küchentrepp gut ausdrücken, dann mit dem **Sesam** unter die **Hoisinsauce** mengen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech in 13-16Min. goldbraun backen. Zwischendurch einmal durchrühren und am Ende mit Salz würzen.



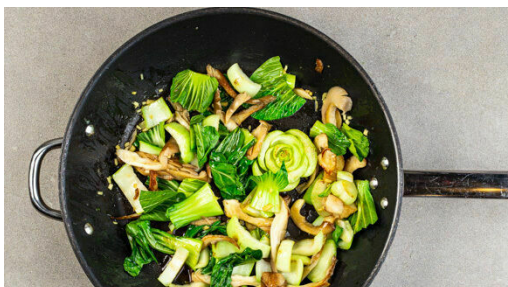
Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln, anschließend in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 1Min. anbraten, dabei gelegentlich umrühren. 600ml Wasser mit ½TL Salz zugeben und aufkochen.



Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** in den Topf geben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 18-20Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



Die **Austernpilze** in dünne Streifen zupfen. Den **weißen Teil des Pak Choi** in ca. 2cm und den **grünen Teil** in 3-4cm breite Streifen schneiden. Den **Ingwer** schälen und fein würfeln. Die **Schale 1 Limette** abreiben, dann **beide Limetten** halbieren und auspressen. Die **Sojasauce** mit der **½ des Limettensafts**, 150ml Wasser, 2EL Mehl und 1TL Zucker verrühren. Verzichte auf gedruckte Rezepte - ändern



Die **Austernpilze** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze 3–4Min. scharf anbraten, dann mit 1 Prise Salz würzen. Den **weißen Teil des Pak Choi** und den **Ingwer** hinzufügen und weitere ca. 5Min. braten. Den **grünen Teil des Pak Choi** in die Pfanne geben und ca. 1Min. mitgaren, bis er zusammenfällt. Die **Sauce** zugießen und die **Erbsen** zugeben. [Zurück zum Kundenkonto](#). Fragen zur Zubereitung



Den **Reis** mit **2TL Limettenschale** und dem **restlichen Limettensaft** vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden. Den **Reis** auf Teller verteilen, das **Gemüse** und den **Tofu** darauf anrichten, dann mit dem **Sesamöl** beträufeln und mit den **Lauchzwiebeln** garniert servieren.

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