



Tofu, Austernpilze und Pak Choi

mit Hoisinsauce und Limettenreis



20-30min



2 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.

- 50ml Hoisinsauce ^{1,2,3}
- 1 Pck. Bio-Tofu ³
- 1 Pck. Sesam ²
- 1 Knoblauchzehe
- 150g Sushireis
- 125g Austernpilze
- 1 Pak Choi
- 1 Stück Ingwer
- 1 unbehandelte Limette
- 25ml Tamari-Sojasauce ³
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Pck. geröstetes Sesamöl ²

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

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

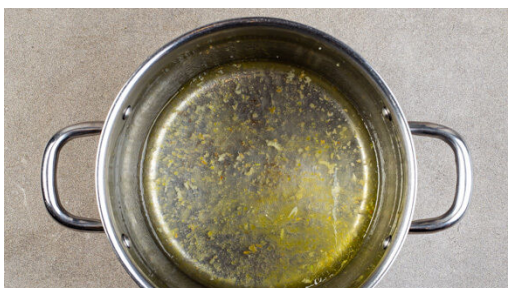
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

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

Energie 752kcal, Fett 30.9g,
Kohlenhydrate 90.0g, Eiweiß 27.6g



Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Hoisinsauce** mit 1EL Pflanzenöl, 1EL 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 kleinen Topf mit 2TL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 1Min. anbraten, dabei gelegentlich umrühren. 300ml Wasser mit 1 kräftigen Prise 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 **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. Die **Sojasauce** mit der **½ des Limettensafts**, 75ml Wasser, 1EL Mehl und ½TL Zucker verrühren.



Die **Austernpilze** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 2TL 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 Ei-Menge gekühlt zum Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung



Den **Reis** mit **1TL Limettenschale** und dem **restlichen Limettensaft** vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Lauchzwiebel** 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 **1 2 1 1 1 2 1 1 1** **marleyspoon.de**
 Schau dir das Rezept in deinem Konto auf **marleyspoon.de** an. **#marleyspooning**