



Tofu-Tomaten-Topf vietnamesische Art

mit Karottensalat und Vollkornreis



ca. 25min



2 Portionen

Der Legende nach wurde Tofu in China erfunden – und zwar vor mehr als 2000 Jahren! Wer so alt ist, muss ziemlich rumgekommen sein, und so wundert es auch nicht, dass das vielseitige Sojaprodukt heute überall auf der Welt beliebt ist. Hier zum Beispiel bereichert es einen vietnamesischen Eintopf mit Tomaten, der von lockerem Vollkornreis und einem knackigen Karottensalat begleitet wird. Still going strong!

Was du von uns bekommst

- 150g Express-Naturreis
- 1 Pck. Bio-Tofu ²
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Lauchzwiebel
- 3 Tomaten
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Karotte
- 1 Dose Bio-Tomatenmark
- 25ml Tamari-Sojasauce ²
- 25g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ¹
- 10g Koriander

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- große Pfanne mit Deckel
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 758kcal, Fett 29.7g, Kohlenhydrate 90.3g, Eiweiß 28.0g



1. Reis kochen

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in das Wasser kochende Wasser geben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 8-10Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



4. Gemüse schneiden

Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Den **grünen Teil der Lauchzwiebel** in dünne Ringe schneiden, den **weißen Teil** fein würfeln. Die **Tomaten** in ca. 1cm breite Spalten schneiden. Die **Limette** halbieren und auspressen. Die **Karotte** ggf. schälen, grob raspeln und mit dem **Limettensaft**, 1TL Zucker und 1 Prise Salz vermengen.



2. Tofu vorbereiten

Den **Tofu** trocken tupfen, in 1-2cm große Würfel schneiden, in ein sauberes Küchentuch einschlagen und mit einem Teller oder einer Pfanne beschweren, um die Flüssigkeit auszupressen.



5. Eintopf zubereiten

Den **Knoblauch** und das **Tomatenmark** in derselben Pfanne mit 1EL Pflanzenöl ca. 30Sek. anschwitzen, den **weißen Teil der Lauchzwiebeln** und die **Tomaten** dazugeben und ca. 2Min. braten. Die **Sojasauce**, 100ml Wasser, 1EL (braunen) Zucker und 1 Prise Pfeffer unterrühren. Den **Tofu** zugeben und ca. 10Min. abgedeckt bei niedriger Hitze köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Tofu anbraten

Die **Tofuwürfel** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze in ca. 11Min. rundum goldbraun braten. Den **Tofu** aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen, die Pfanne aufbewahren.



6. Karottensalat zubereiten

Die **Erdnüsse** grob hacken. Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden und ca. **¼ des Korianders** mit den **Erdnüssen** unter die **Karotten** mengen. Den **Tofu**, den **Reis** sowie den **Karottensalat** auf Teller verteilen und mit den **übrigen Lauchzwiebeln** und dem **restlichen Koriander** garniert servieren.