



Pikanter Tofu koreanische Art

auf Reis mit Bohnen und Gemüse



unter 20min



1 Portion

Es soll schnell gehen, aber ein bisschen selber kochen möchtest du auch? Dann ist dieses Rezept genau das Richtige für dich. Die nahrhafte Lunch-Bowl mit Reis, Bohnen und Gemüse ist vorgegart und wird mit wenigen weiteren Zutaten zu einer noch köstlicheren Mahlzeit, die du je nach Hunger auch in 2 Portionen genießen kannst, z. B. abends als Dinner und am nächsten Tag im Büro zum Lunch. Wenig Aufwand, viel Genuss!

Was du von uns bekommst

- 25g koreanische Chilipaste ^{1,2}
- 1 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Pck. Bio-Tofu ²
- 1 Lunch Bowl mit Reis, Kidneybohnen & Gemüse

Was du zu Hause benötigst

- 2½EL Butter oder Pflanzenöl
- Zucker
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroße Pfanne

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 674kcal, Fett 20.4g, Kohlenhydrate 72.2g, Eiweiß 37.1g

1

1. Zutaten vorbereiten

Für die **Würzsauce** 1½EL weiche Butter oder Pflanzenöl mit der **Chilipaste**, **½EL Knoblauch-Ingwer-Paste**, 2TL hellem Essig, 2TL Zucker und 1 kräftigen Prise Salz verrühren. Die **Lauchzwiebel** in dünne Ringe schneiden und die **grünen Lauchzwiebelringe** getrennt von den **weißen Lauchzwiebelringen** aufbewahren. Den **Tofu** trocken tupfen und in ca. 2cm große Stücke zerbröckeln.



4. Jetzt bewerten!

Dein Feedback ist wichtig, denn es hilft uns, unsere Rezepte und unser Angebot zu verbessern und mehr von dem zu liefern, was du liebst. Also sei nicht schüchtern – bewerte jedes Rezept, das du aus unserem Menü ausprobiert hast!

2

2. Reis braten

In einer mittelgroßen Pfanne die **weißen Lauchzwiebelringe** mit ½EL Butter oder Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 30Sek. anbraten. Dann die **Reis-Bowl** hinzugeben und ca. 4Min. weiterbraten, bis der **Reis** leicht knusprig wird. In eine Servierschüssel umfüllen.



5. Hat es dir geschmeckt?

Großzügigkeit ist eine tolle Sache und gutes Essen will geteilt werden! Schicke deinen Freunden ein köstliches Geschenk und lade sie über deinen Account zu Marley Spoon ein – sie erhalten dann ein besonderes Willkommensangebot und du bekommst von uns eine kleine Belohnung, wenn sich deine Freunde über deine Einladung anmelden!

3

3. Tofu braten

Den **Tofu** in der Pfanne mit ½EL Butter oder Öl bei mittlerer Hitze 3–5Min. braten, bis er appetitlich gebräunt und leicht knusprig ist. Dann mit der **Würzsauce** und 1EL Wasser ablöschen und unter regelmäßigem Wenden ca. 3Min. weitergaren. Nach Bedarf etwas mehr Wasser hinzugeben. Den **Tofu samt Sauce** auf dem **Reis** anrichten und mit den **übrigen Lauchzwiebeln** garniert servieren.



6. Ein Extra gefällt!

Kennst du schon die köstlichen Leckereien aus unserem Markt? Dort findest du kaltgepresste **Säfte**, feine Desserts oder Zutaten für einen bunten Beilagensalat. So machst du deine nächste Mahlzeit zu etwas ganz Besonderem!