



## Knusprig-süße Tofuwürfel

mit Jasminreis und Karotten-Erdnuss-Salat



ca. 30min



4 Portionen

Als leckere Fleischalternative hat sich Tofu auch hierzulande schon längst und zu Recht einen Namen gemacht. Heute gibt es die aus Sojabohnen hergestellte Leckerei in einem verführerisch-süßen Gewand aus frischem Ingwer, Hoisin-, Sweet-Chili- und Sojasauce, das auch hervorragend zu den Champignons passt. Serviert wird das Ganze auf einem Bett aus Jasminreis und mit einem frischen Karottensalat inklusive knuspriger Erdnüsse.



## Was du von uns bekommst

- 300g Jasminreis
- 2 Karotten
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. Chiliflocken
- 100g Erdnüsse, geröstet & gesalzen <sup>2</sup>
- 2 Pck. Bio-Tofu <sup>4</sup>
- 400g geschnittene Champignons
- 1 Stück Ingwer
- 25ml Tamari-Sojasauce <sup>4</sup>
- 100ml Hoisinsauce <sup>1,3,4</sup>
- 50ml Sweet-Chili-Sauce

## Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

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

### Allergene

Gluten (1), Erdnüsse (2), Sesamsamen (3), Sojabohnen (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 835kcal, Fett 38.9g, Kohlenhydrate 85.7g, Eiweiß 33.4g



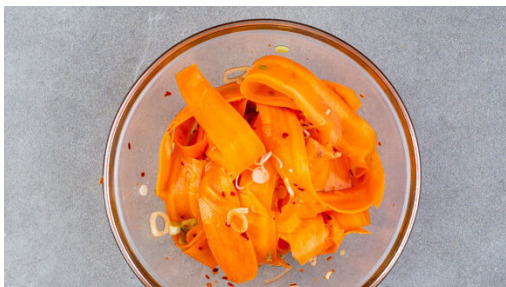
### 1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



### 4. Tofu und Pilze braten

Den **Tofu** trocken tupfen, in 1-2cm große Würfel schneiden und in derselben Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 3-4Min. rundum goldbraun braten. Den **Tofu** herausnehmen, die **Pilze** in die Pfanne geben und ca. 5Min. braten, bis die Flüssigkeit größtenteils verdampft ist und die **Pilze** goldbraun sind.



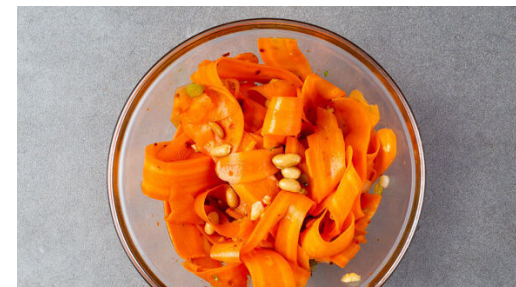
### 2. Salat vorbereiten

Die **Karotten** ggf. schälen und mit einem Sparschäler in breite Streifen schneiden. Den **weißen Teil der Lauchzwiebel** in dünne Ringe schneiden. Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln. Die **Karottenstreifen**, die **weißen Lauchzwiebelringe** und den **Knoblauch** mit der  $\frac{1}{2}$  der **Chiliflocken**, 1TL Zucker,  $\frac{1}{2}$ TL Salz sowie 2EL hellem Essig in eine hitzebeständige Schale geben.



### 5. Sauce zubereiten

Den **Ingwer** schälen, fein reiben und mit der **Sojasauce**, der **Hoisinsauce**, der **Sweet-Chili-Sauce** sowie 1EL Wasser verrühren. Den **grünen Teil der Lauchzwiebel** in grobe Ringe schneiden.



### 3. Salat fertigstellen

Die **Erdnüsse** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze in 1-2Min. appetitlich braun anbraten. Die heißen **Erdnüsse samt Öl** über den **Karottensalat** gießen und gut vermengen.



### 6. Fertigstellen & servieren

Den **Tofu** mit der **Sauce** zu den **Pilzen** in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze 2-3Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** eingedickt. Den **Reis** auf Teller verteilen, den **Tofu** und den **Karotten-Erdnuss-Salat** darauf anrichten und mit den **grünen Lauchzwiebeln** garnieren und servieren.