



Knusprig-süß gebratene Tofuwürfel

mit Jasminreis und Karotten-Erdnuss-Salat



ca. 25min



3 Portionen

Heute gibt es Tou 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. Das Rezept ergibt bei einem 2-Port.-Plan 3, bei einem 4-Port.-Plan 6 Portionen.

Was du von uns bekommst

- 300g Jasminreis
- 2 Karotten
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. Chiliflocken
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ²
- 2 Pck. Bio-Tofu ⁴
- 200g geschnittene Champignons
- 1 Stück Ingwer
- 25ml Tamari-Sojasauce ⁴
- 50ml Hoisinsauce ^{1,3,4}
- 50ml Sweet-Chili-Sauce

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Küchenwaage
- 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 743kcal, Fett 30.8g,



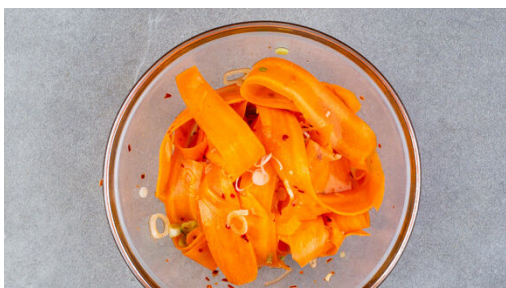
1. Reis kochen

In einem kleinen Topf 450ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. **225g 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.



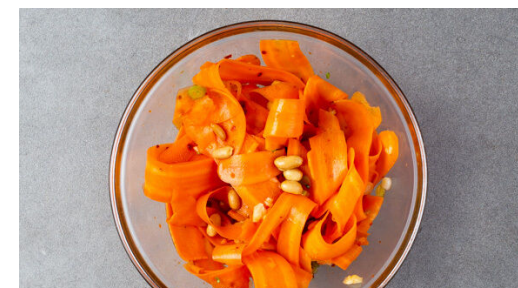
4. Tofu und Pilze braten

Den **Tofu** trocken tupfen, in 1-2cm große Würfel schneiden und in derselben Pfanne mit 1EL 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 **¼ der Chiliflocken oder mehr**, 1TL Zucker, ½TL Salz sowie 2EL hellem Essig in eine hitzebeständige Schale geben.



3. Salat fertigstellen

Die **Erdnüsse** in einer mittelgroßen 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.



5. Sauce zubereiten

Den **Ingwer** schälen, fein reiben und mit der **Sojasauce**, der **Hoisinsauce**, der **½ der Sweet-Chili-Sauce** sowie 1EL Wasser verrühren. Den **grünen Teil der Lauchzwiebel** in grobe Ringe schneiden.



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.