



V: Flinke Gemüsepfanne

koreanische Art mit krossem Tofu und Sesam



unter 20min



4 Portionen

Flink, flink an den Tisch, das Essen ist schon fertig! Was fast so schnell gekocht wie auch wieder verputzt ist, findet sich heute in Form von lockerem Vollkornreis, einem bunten und bereits vorgeschnipselten Gemüsemix und knusprig angebratenem Tofu auf deinem Teller ein. Nicht zu vergessen: Die duftende Sesam-Sojasauce, die du ganz nach Abenteuerlust mit koreanischer Chilipaste aufpeppen kannst!

Was du von uns bekommst

- 300g Parboiled-Naturreis
- 2 Pck. Bio-Tofu ³
- 50g koreanische Chilipaste ^{1,3}
- 50ml Tamari-Sojasauce ³
- 2 Pck. geröstetes Sesamöl ²
- 2 Paprika
- 500g Bami-/Nasi-Gemüsemix
- 1 Pck. Sesam ²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne oder Wok
- Messbecher

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 625kcal, Fett 23.6g, Kohlenhydrate 76.3g, Eiweiß 22.6g



1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in das 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. Sauce anrühren

Die **½ der Chilipaste** mit der **Sojasauce**, dem **Sesamöl**, 1TL Zucker und 3TL Essig verrühren. **Tipp:** Wer es schärfer mag, kann mehr **Chilipaste** unterrühren.



2. Tofu schneiden

Den **Tofu** trocken tupfen und in ca. 1,5cm große Würfel schneiden.



5. Gemüse mitbraten

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden, dann mit dem **Gemüsemix** zum **Tofu** in die Pfanne geben und bei starker Hitze 2-4Min. mitbraten, bis das **Gemüse** weich wird.



3. Tofu braten

Den **Tofu** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 3EL Pflanzenöl bei starker Hitze in 4-5Min. rundum goldbraun und knusprig braten. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.



6. Sauce angießen

Die **Sauce** angießen und mit dem **Gemüse** vermengen. Den **Reis** auf Teller verteilen und das **Gemüse** darauf anrichten. Mit dem **Sesam** garnieren und servieren.