



Tofu und Paprika in süß-saurer Sauce

mit Limette, serviert auf Jasminreis



20-30min



2 Portionen

Süß-saure Sauce ist der Renner beim Asia-Imbiss und schmeckt eigentlich allen – zu Recht, wie wir finden. Die Kombination aus süß und feinsäuerlich passt perfekt zu Reis, Gemüse und Tofu. Nanu? Genau das servieren wir heute! Auf dem fluffigen Reisbett tummeln sich goldbraun gebratener Tofu, Paprika und Zwiebeln, fröhlich badend in einer feinen Marinade mit frischem Limettensaft und Sweet-Chili-Sauce. So lecker!

Was du von uns bekommst

- 150g Jasminreis
- 1 Pck. Bio-Tofu ²
- 50ml Tamari-Sojasauce ²
- 2 Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 unbehandelte Limette
- 100ml Sweet-Chili-Sauce

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne oder Wok
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Messbecher
- Sieb

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 725kcal, Fett 23.1g, Kohlenhydrate 100.8g, Eiweiß 24.5g

1

1. Reis kochen

In einem kleinen Topf 300ml 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

4. Sauce anrühren

Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren, **1 Hälfte** in Spalten schneiden und die **andere Hälfte** auspressen. Den **Knoblauch**, den **Limettensaft**, die **restliche Sojasauce**, die **Sweet-Chili-Sauce**, 150ml Wasser, 1TL Mehl und je 1 Prise Salz und Zucker zu einer **Sauce** verrühren. (Siehe auch Schritt 6.)

2

2. Tofu braten

Den **Tofu** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in ca. 1cm große Würfel schneiden, dann in einer mittelgroßen Pfanne oder einem Wok mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze in 8-10Min. knusprig anbraten, dabei mit **1EL Sojasauce** würzen. Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

5

5. Fertigstellen & servieren

Die **Sauce** zum **Gemüse** in die Pfanne geben und 2-3Min. einköcheln lassen, bis sie etwas dicker wird, dann den **Tofu** vorsichtig unterheben. Die **Tofu-Gemüse-Pfanne** auf dem **Reis** anrichten, mit dem **Limettenabrieb** garnieren und mit den **Limettenspalten** servieren.

3

3. Gemüse anbraten

Währenddessen die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Zwiebel** schälen und in ca. 1cm breite Spalten schneiden. Beides in der Tofupfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 4Min. anbraten, bis das **Gemüse** leicht weich wird.

6

6. Zu scharf geraten?

Wenn du möchtest, dass die Sauce etwas milder im Geschmack wird (zum Beispiel, weil Kinder mit am Tisch sitzen), dann kannst du zusätzlich noch 1-2EL Tomatenketchup in die Sauce rühren.