



Pikanter Tofu koreanische Art

auf Reis mit Bohnen und Gemüse



unter 20min



3 Portionen

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. Wenig Aufwand, viel Genuss!

Was du von uns bekommst

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

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Butter oder Pflanzenöl
- Zucker
- Essig
- Salz

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Küchenwaage

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 682kcal, Fett 31.4g, Kohlenhydrate 66.4g, Eiweiß 26.4g

1

1. Zutaten vorbereiten

Für die **Würzsauce**, 2EL weiche Butter oder Pflanzenöl mit der **Chilipaste**, der **Knoblauch-Ingwer-Paste**, 1EL hellem Essig, 1EL Zucker und 1 kräftigen Prise Salz verrühren. Die **Lauchzwiebeln** in dünne Ringe schneiden und die **grünen Lauchzwiebelringe** getrennt von den **weißen Lauchzwiebelringen** aufbewahren. **300g 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 großen Pfanne die **weißen Lauchzwiebelringe** mit 1EL 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 1EL Butter oder Öl bei mittlerer Hitze 3–5Min. braten, bis er appetitlich gebräunt und leicht knusprig ist. Dann mit der **Würzsauce** und 2EL 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!