



Vegane Tofu-Gemüse-Pfanne

mit Naturreis und Koriandersauce



ca. 35min



2 Portionen

Das heutige Gericht ist mal wieder ein gutes Beispiel dafür, dass die vegane Küche zu Recht immer beliebter wird: Deine Geschmacksknospen werden von einer lecker gewürzten Gemüsepfanne mit Paprika, Champignons und Tomaten verwöhnt, die mit knusprigen Tofuwürfeln angereichert wird. Serviert wird der Festschmaus auf Naturreis, dazu gibt es eine aromatische Sauce mit Koriander und Peperoni. Lecker!

Was du von uns bekommst

- 150g Parboiled-Naturreis
- 1 Paprika
- 250g braune Champignons
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Pck. Bio-Tofu ¹
- 2 Tomaten
- 10g Koriander
- 1 Peperoni
- 1 Pck. Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung
- 25ml Tamari-Sojasauce ¹

Was du zu Hause benötigst

- 2EL vegane Mayonnaise
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Sojabohnen (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 710kcal, Fett 30.1g,
Kohlenhydrate 78.9g, Eiweiß 32.7g



1. Gemüse schneiden

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 2cm große Stücke schneiden. Die **Pilze** vierteln. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Spalten schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



4. Tomaten schneiden

Die **Tomaten** jeweils in 6 Spalten schneiden. Die **Korianderblätter** und die **Stängel** separat grob schneiden. Die **Peperoni** in feine Ringe schneiden. **Tipp:** Für weniger Schärfe die Kerne entfernen.



2. Reis kochen

Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 12-15Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



5. Tomaten mitgaren

3 Tomatenspalten beiseitelegen, die **übrigen Tomatenspalten** in die Pfanne geben und ca. 3Min. mitgaren. Dann die **½ der Gewürzmischung** und den **Knoblauch** hinzufügen und 30Sek-1Min. anbraten. Die **Sojasauce** sowie 2EL Wasser unterrühren und alles bei niedriger Hitze ca. 5Min. sanft köcheln lassen. Nach Belieben mit mehr **Gewürzmischung** nachwürzen.



3. Gemüse und Tofu braten

Inzwischen die **Paprika**, die **Pilze** und die **Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze 4-6Min. anbraten, bis das **Gemüse** leicht gebräunt ist. Den **Tofu** in ca. 2cm große Würfel schneiden, mit 1 kräftigen Prise Salz dazugeben und bei mittlerer Hitze 4-5Min. mitbraten.



6. Sauce zubereiten

Die **½ der Peperoni** oder mehr nach **Geschmack** in einem hohen Gefäß mit den **Korianderstängeln**, der **½ der Korianderblätter**, den **3 Tomatenspalten**, 2EL veganer Mayonnaise und je 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker zu einer **Sauce** pürieren. Die **Tofu-Gemüse-Pfanne** auf dem **Reis** anrichten, mit der **Sauce** beträufeln und mit dem **restlichen Koriander** garniert servieren.