MARLEY SPOON



Marinierter Seidentofu

mit Paprika-Pak-Choi-Gemüse und Reis

30-40min 4 Portionen

Zarter Seidentofu trifft auf feinen Sushireis und knackig angebratenes Paprika-Pak-Choi-Gemüse. Den Tofu richtest du wahlweise warm oder kalt an und verfeinerst ihn mit einer pikanten Marinade aus Sojasauce, Sesamöl sowie Knoblauch-Ingwer-Paste. Abgerundet durch frische Lauchzwiebeln und Koriander entsteht ein leichtes, rundum ausgewogenes Gericht.

Was du von uns bekommst

- 300g Sushireis
- 2 Lauchzwiebeln
- 100ml Tamari-Sojasauce [2]
- 2 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 4 Pck. geröstetes Sesamöl [1]
- 2 Pck. Sesam [1]
- 1 Pck. Chiliflocken
- 2 Pck. Seidentofu [2]
- 4 Baby-Pak-Choi
- 2 rote Spitzpaprika
- 10g Koriander

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroßer Topf
- große Pfanne mit Deckel
- Messbecher
- Schaumkelle
- Sieb

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

Kochtipp
Wer mag, kann den Tofu auch kalt genießen. Dann einfach das Kochen überspringen.

Allergene
Enthält: **Sesamsamen** (1), **Sojabohnen** (2).

Kann Spuren enthalten von: Gluten

Nährwertangaben pro Portion
Energie 620kcal, Fett 24,4g



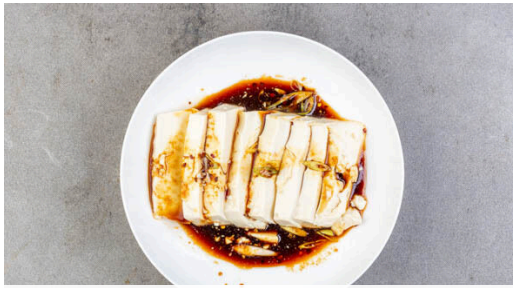
1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml 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 18–20Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



2. Marinade zubereiten

Die **Lauchzwiebeln** schräg in feine Ringe schneiden, dabei den **weißen** und **grünen Teil** voneinander getrennt halten. Die **Sojasauce** mit den **weißen Lauchzwiebelringen**, der **½ der Knoblauch-Ingwer-Paste**, dem **Sesamöl**, 1EL Essig, 4TL Zucker, dem **Sesam** und **½TL Chiliflocken** verrühren. Nach Belieben mit mehr Zucker und Essig abschmecken.



3. Tofu erwärmen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend Wasser für den **Tofu** aufkochen. Den **Tofu** abtropfen lassen, dann den **Tofu** auf einer Schaumkelle vorsichtig in das heiße Wasser legen und in 3–4Min. erwärmen. Den **Tofu** vorsichtig herausheben und in eine weite, flache Schüssel geben. In ca. 1cm dicke Scheiben schneiden, diese leicht auffächern und mit ca. der **½ der Marinade** beträufeln.



4. Pak Choi anbraten

Den **Pak Choi** der Länge nach halbieren und in einer großen Pfanne mit 1½EL Pflanzenöl ggf. portionsweise bei starker Hitze von allen Seiten ca. 1Min. anbraten. Dann auf einem Teller beiseitestellen. Die Pfanne auswischen. Nebenher die **Paprika** der Länge nach halbieren, entkernen und quer in dünne Streifen schneiden.



5. Gemüse fertigstellen

Die **restliche Knoblauch-Ingwer-Paste** und die **Paprika** in der Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 1–2Min. braten. Dann den **Pak Choi** mit 3EL Wasser hinzufügen, einen Deckel auflegen und das **Gemüse** 2Min. im Dampf garen, bis der **Pak Choi** leuchtend grün und gar ist. Mit Salz würzen.



6. Garnitur vorbereiten

Den **Koriander** grob schneiden, mit den **grünen Lauchzwiebelringen** vermengen und mit mehr **Chiliflocken nach Geschmack** über den **Tofu** streuen. Den **Tofu** und das **Gemüse** auf dem **Reis** anrichten, dabei etwas **Tofu-Marinade** über das **Gemüse** und den **Reis** löffeln. Sofort servieren.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**