MARLEY SPOON



Reisschüssel mit knusprigem Tofu

mit Bohnenhummus und eingelegtem Gemüse

ca. 35min 2 Portionen

Bist du bereit für eine bunte Geschmacksexplosion der Extraklasse? Na, aber hallo! Bei dieser farbenfrohen Rice Bowl mit sauer eingelegten Radieschen und Paprika, aromatisch-cremigem Hummus aus schwarzen Bohnen und Limette samt knusprig angebratenem Tofu ist alles dabei, was so eine richtig gute Mahlzeit ausmacht. Und dazu ist sie auch noch vegan! Hach, was will man mehr?

Was du von uns bekommst

- 1 Bund Radieschen
- 1 Paprika
- 150g Bio-Basmatireis
- 1 Dose schwarze Bio-Bohnen
- 10g Koriander
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Pck. Bio-Tofu [1]
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung

Was du zu Hause benötigst

- 2EL vegane Mayonnaise
- 100ml Essig
- Pflanzenöl
- Salz und Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Allergene
Enthält: **Sojabohnen** (1).

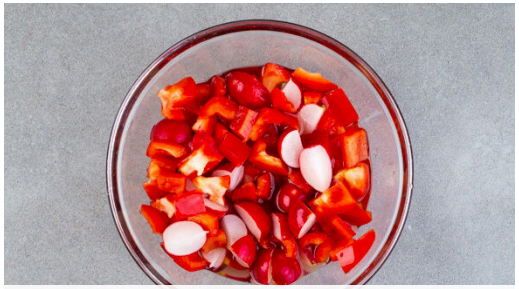
Kann Spuren enthalten von: Gluten, Erdnüsse, Sesamsamen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 984kcal, Fett 51.3g, Kohlenhydrate 95.2g, Eiweiß 30.6g



1. Einlegesud zubereiten

100ml hellen Essig mit 2EL Zucker und 1TL Salz in einem kleinen Topf zum Kochen bringen, dabei so lange Rühren, bis Zucker und Salz sich aufgelöst haben. 100ml Wasser zufügen und den Topf vom Herd nehmen. **Tipp:** Wer sein **eingelegtes Gemüse** etwas weniger sauer bevorzugt, gibt einfach zusätzliche 1–2EL Zucker in den **Einlegesud**.



2. Gemüse einlegen

Die **Radieschen** vierteln. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Radieschen** und die **Paprika** in einer Schüssel mit dem **Einlegesud** vermengen und kühl beiseitestellen. 300ml leicht gesalzenes Wasser in dem Topf zum Kochen bringen.



3. 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 12–14Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen. Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.



4. Bohnenhummus zubereiten

Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Limettenschale** abreiben, **eine Limettenhälfte** auspressen, die **andere** in Spalten schneiden. Die **Bohnen** mit der **½ des Korianders**, der **½ des Knoblauchs**, 3EL Pflanzenöl**, 1EL Limettensaft**, **1TL Limettenschale** und ½TL Salz in einem hohen Gefäß pürieren.



5. Tofu braten

Den **Tofu** trocken tupfen, dabei möglichst viel Flüssigkeit auspressen, dann grob zerkrümeln und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl, ½TL Salz und 1 Prise Pfeffer bei starker Hitze ca. 5Min. goldbraun braten. Die **½ der Gewürzmischung** und den **restlichen Knoblauch** untermengen und ca. 1Min. weiterbraten, bis der **Tofu** leicht knusprig ist.



6. Dip anrühren

2EL vegane Mayonnaise mit der **übrigen Gewürzmischung** verrühren. Den **Reis**, das **eingelegte Gemüse**, den **Tofu** und das **Bohnenhummus** auf Schalen verteilen, mit dem **restlichen Koriander** und der **Gewürzmayonnaise** garnieren und mit den **Limettenspalten** servieren. **Tipp:** Wer mag, träufelt noch etwas **Einlegesud** über seine **Reisschüssel**.