MARLEY SPOON



Reisschüssel mit knusprigem Tofu

mit Bohnenhummus und eingelegtem Gemüse

ca. 35min 4 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

- 2 Bund Radieschen
- 2 Paprika
- 300g Bio-Basmatireis
- 2 Dosen schwarze Bio-Bohnen
- 20g Koriander
- 2 Knoblauchzehen
- 2 unbehandelte Limetten
- 2 Pck. Bio-Tofu [1]
- 2 Pck. mexikanische Gewürzmischung

Was du zu Hause benötigst

- 4EL vegane Mayonnaise
- 200ml Essig
- Pflanzenöl
- Salz und Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große 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).

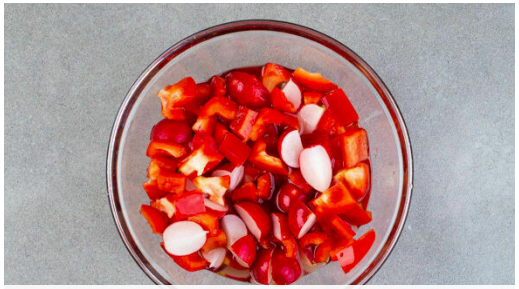
Kann Spuren enthalten von: Gluten, Erdnüsse, Sesamsamen, Schalenfrüchte

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



1. Einlegesud zubereiten

200ml hellen Essig mit 4EL Zucker und 2TL Salz in einem mittelgroßen Topf zum Kochen bringen, dabei so lange Rühren, bis Zucker und Salz sich aufgelöst haben. 200ml 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. 600ml 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 **Schale der Limetten** abreiben, **eine Limette** auspressen, die **andere** in Spalten schneiden. Die **Bohnen** mit der **½ des Korianders**, der **½ des Knoblauchs**, 6EL Pflanzenöl**, 2EL Limettensaft**, **2TL Limettenschale** und 1TL Salz in einem hohen Gefäß fein pürieren.



5. Tofu braten

Den **Tofu** trocken tupfen, dabei möglichst viel Flüssigkeit auspressen, dann grob zerkrümeln und in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl, 1TL 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

4EL 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**.