MARLEY SPOON



Reisschüssel mit knusprigem Tofu

mit Bohnenhummus und eingelegtem Gemüse

ca. 35min 3 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
- 300g Bio-Basmatireis
- 2 Dosen schwarze Bio-Bohnen
- 10g Koriander
- 1 Knoblauchzehe
- 2 unbehandelte Limetten
- 2 Pck. Bio-Tofu [1]
- 2 Pck. mexikanische Gewürzmischung

Was du zu Hause benötigst

- 3EL vegane Mayonnaise
- Essig
- Pflanzenöl
- Salz und Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenwaage
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Kochtipp
Wer mag, kann auch mehr Tofu verwenden.

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

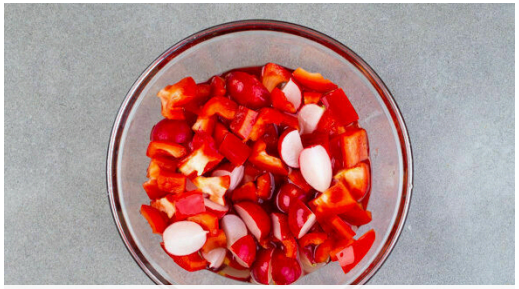
Kann Spuren enthalten von: Gluten, Erdnüsse, Sesamsamen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion



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. 450ml leicht gesalzenes Wasser in dem Topf zum Kochen bringen.



3. Reis kochen

225g Reis in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Dann in das kochende Wasser geben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 12–14Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen. **1½ Dosen Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die **übrigen Bohnen** werden nicht verwendet.



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**, 4½EL Pflanzenöl**, 2EL Limettensaft**, **2TL Limettenschale** und 1TL Salz in einem hohen Gefäß fein pürieren.



5. Tofu braten

300g 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

3EL vegane Mayonnaise mit der **½ der übrigen Gewürzmischung oder mehr** 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**.