MARLEY SPOON



# Scharfer Gemüseeintopf mit Tofu und Kimchi

serviert mit Sushireis

ca. 35min 3 Portionen

Du möchtest deinen Abend mit einem kulinarischen Highlight krönen? Wie wäre es mit unserem würzigen Gemüse-Kimchi-Eintopf mit zartem Tofu? Knackige Karotten und Zucchini treffen auf pikantes Kimchi, verfeinert mit koreanischer Chilipaste, Sojasauce und Sesamöl und garniert mit Lauchzwiebelringen. Dazu gibt es eine großzügige Portion Sushireis. Ein Eintopf, der mal wieder richtig verwöhnt!

## Was du von uns bekommst

- 2 Karotten
- 300g Sushireis
- 1 Zucchini
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. Bio-Kimchi
- 25g koreanische Chilipaste [1,3]
- 25ml Tamari-Sojasauce [3]
- 2 Pck. Bio-Tofu [3]
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Pck. geröstetes Sesamöl [2]

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- kleiner Topf mit Deckel
- Küchenwaage
- Messbecher
- Sieb

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

**Kochtipp**
Die Chilipaste kann ganz schön scharf sein. Wenn Kinder mitessen, empfehlen wir, bei Schritt 2 etwas weniger zu verwenden und evtl. noch etwas nachzuwürzen.

**Allergene**
Enthält: **Gluten** (1), **Sesamsamen** (2), **Sojabohnen** (3).

**Nährwertangaben pro Portion**
Energie 654kcal, Fett 25.9g, Kohlenhydrate 73.4g, Eiweiß 28.8g



### 1. Karotten braten

Die **Karotten** ggf. schälen und schräg in ca. 2cm breite Stücke schneiden, dann in einem mittelgroßen Topf mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze ca. 5Min. anbraten. In einem kleinen Topf 450ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen.



### 2. Zutaten zugeben

Die **Zucchini** längs vierteln und in ca. 2cm breite Stücke schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Zucchini**, den **Knoblauch**, das **Kimchi** und die **½ der Chilipaste** in den Topf geben und ca. 5Min. mitbraten, bis die **Chilipaste** leicht am Topfboden ansetzt.



### 3. Reis kochen

Inzwischen **225g 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.



### 4. Eintopf köcheln

Das **Gemüse** mit der **Sojasauce** und 500ml Wasser ablöschen, einmal aufkochen lassen und anschließend auf niedrigster Stufe abgedeckt ca. 10Min. sanft köcheln lassen, bis die **Karotten** weich sind.



### 5. Tofu köcheln

Nach ca. 10Min. Kochzeit den **Tofu** mit den Fingern in mundgerechte Stücke zerteilen, in den Topf geben und in ca. 3Min. durcherhitzen.



### 6. Lauchzwiebeln schneiden

Die **Lauchzwiebeln** schräg in feine Ringe schneiden. Den **Eintopf** vom Herd nehmen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und das **Sesamöl** einrühren. Den **Eintopf** mit dem **Reis** anrichten und mit den **Lauchzwiebeln** garniert 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**