MARLEY SPOON



Gebratener Tofu mit Brokkoli

auf Jasminreis, garniert mit Erdnüssen

ca. 30min 4 Portionen

Brokkoli, Erdnüsse, Reis und eine Ingwer-Würzsauce – da fühlen wir uns doch glatt ins China-Restaurant versetzt. Und was ist das? Zwischen den Brokkoliröschen lugen knusprig gebratene Tofuwürfel hervor… Bei so vielen Komponenten auf dem Teller ist die Versuchung groß, direkt alles zusammenzumischen und mit einem großen Happs zu genießen – wie gut, dass man für dieses Gericht nur einen Löffel braucht!

Was du von uns bekommst

- 300g Jasminreis
- 2 Brokkoli
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Pck. Bio-Tofu [4]
- 200ml Ingwer-Würzsauce [1,3,4,5]
- 70g Erdnüsse, geröstet & gesalzen [2]

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- 1–2 große Pfannen mit Deckel
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene
Enthält: **Gluten** (1), **Erdnüsse** (2), **Sesamsamen** (3), **Sojabohnen** (4), **Schwefeldioxid und Sulphite** (5).

Kann Spuren enthalten von: Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 879kcal, Fett 44.9g, Kohlenhydrate 80.4g, Eiweiß 31.4g



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 10–12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



2. Zutaten schneiden

Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen zerteilen und den **Strunk** in ca. 1cm große Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Den **Tofu** mit Küchenkrepp sanft auspressen und in 1–2cm große Würfel schneiden.



3. Brokkoli braten

Den **Brokkoli** in 1–2 großen Pfannen mit 6EL Pflanzenöl und 1TL Salz bei starker Hitze 4–5Min. anbraten, bis er goldbraune Stellen bekommt. 100ml Wasser angießen, jeweils einen Deckel auflegen und den **Brokkoli** in 3–4Min. weich garen.



4. Tofu braten

Die Deckel von den Pfannen abnehmen und evtl. übriges Wasser verdampfen lassen. Die **Tofuwürfel** und 2EL Pflanzenöl zum **Brokkoli** in die Pfannen geben und ca. 5Min. mitbraten, bis der **Tofu** leicht knusprig wird.



5. Fertigstellen & servieren

Die **Ingwer-Würzsauce**, den **Knoblauch** und 2EL hellen Essig in die Pfanne einrühren und ca. 1Min. erhitzen. (Falls Kinder mitessen, ggf. weniger **Ingwer-Würzsauce** verwenden.) Die **Brokkoli-Tofu-Pfanne** auf dem **Reis** anrichten und mit den **Erdnüssen** bestreut servieren.



6. Mehr Garnitur

Wenn du denkst, die Erdnüsse würden sich ein wenig einsam fühlen in ihrer Solo-Rolle als Garnitur, dann kannst du noch eine oder zwei Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden und ebenfalls als Garnitur über dem Reis verteilen.

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**