MARLEY SPOON



Gebratener Tofu mit Brokkoli

auf Jasminreis, garniert mit Erdnüssen

ca. 25min 2 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

- 150g Jasminreis
- 1 Brokkoli
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. Bio-Tofu [4]
- 100ml Ingwer-Würzsauce [1,3,4,5]
- 35g Erdnüsse, geröstet & gesalzen [2]

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- große Pfanne 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 80.3g, Eiweiß 31.4g



1. Reis kochen

In einem kleinen Topf 300ml 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 einer großen Pfanne mit 3EL Pflanzenöl und ½TL Salz bei starker Hitze 4–5Min. anbraten, bis er goldbraune Stellen bekommt. 50ml Wasser angießen, einen Deckel auflegen und den **Brokkoli** in 3–4Min. weich garen.



4. Tofu braten

Den Deckel von der Pfanne abnehmen und evtl. übriges Wasser verdampfen lassen. Die **Tofuwürfel** und 1EL Pflanzenöl zum **Brokkoli** in die Pfanne geben und ca. 5Min. mitbraten, bis der **Tofu** leicht knusprig wird.



5. Fertigstellen & servieren

Die **Ingwer-Würzsauce**, den **Knoblauch** und 1EL 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 Lauchzwiebel 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**