MARLEY SPOON



Vietnamesischer Tofu-Tomaten-Topf

mit Karottensalat und Reis

ca. 25min 4 Portionen

Der Legende nach wurde Tofu in China erfunden – und zwar vor mehr als 2000 Jahren! Wer so alt ist, muss ziemlich rumgekommen sein, und so wundert es auch nicht, dass das vielseitige Sojaprodukt heute überall auf der Welt beliebt ist. Hier zum Beispiel bereichert es einen vietnamesischen Eintopf mit Tomaten, der von luftigem Basmatireis und einem knackigen Karottensalat begleitet wird. Still going strong!

Was du von uns bekommst

- 300g Bio-Basmatireis
- 2 Pck. Bio-Tofu [2]
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Lauchzwiebeln
- 5 Tomaten
- 2 unbehandelte Limetten
- 2 Karotten
- 2 Dosen Bio-Tomatenmark
- 50ml Tamari-Sojasauce [2]
- 70g Erdnüsse, geröstet & gesalzen [1]
- 10g Koriander

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne mit Deckel
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Allergene
Enthält: **Erdnüsse** (1), **Sojabohnen** (2).

Kann Spuren enthalten von: Gluten, Sesamsamen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 802kcal, Fett 34.5g, Kohlenhydrate 89.1g, 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 12–14Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



2. Tofu vorbereiten

Den **Tofu** trocken tupfen, in 1–2cm große Würfel schneiden, in ein sauberes Küchentuch einschlagen und mit einem Teller oder einer Pfanne beschweren, um die Flüssigkeit auszupressen.



3. Tofu anbraten

Die **Tofuwürfel** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze in ca. 11Min. rundum goldbraun braten. Den **Tofu** aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen, die Pfanne aufbewahren.



4. Gemüse schneiden

Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Den **grünen Teil der Lauchzwiebeln** in dünne Ringe schneiden, den **weißen Teil** fein würfeln. Die **Tomaten** in ca. 1cm breite Spalten schneiden. Die **Limetten** halbieren und auspressen. Die **Karotten** ggf. schälen, grob raspeln und mit dem **Limettensaft**, 1½TL Zucker und 1 kräftigen Prise Salz vermengen.



5. Eintopf zubereiten

Den **Knoblauch** und das **Tomatenmark** in derselben Pfanne mit 2EL Pflanzenöl ca. 30Sek. anschwitzen, den **weißen Teil der Lauchzwiebeln** und die **Tomaten** zugeben und ca. 2Min. braten. Die **Sojasauce**, 200ml Wasser, 2EL (braunen) Zucker und 1 Prise Pfeffer unterrühren. Den **Tofu** zugeben und ca. 10Min. abgedeckt bei niedriger Hitze köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Karottensalat zubereiten

Die **Erdnüsse** grob hacken. Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden und ca. **¼ des Korianders** mit den **Erdnüssen** unter die **Karotten** mengen. Den **Tofu**, den **Reis** sowie den **Karottensalat** auf Teller verteilen und mit den **übrigen Lauchzwiebeln** und dem **restlichen Koriander** 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**