MARLEY SPOON



Glasierter Tofu und gebratene Ananas

mit Karotten-Bete-Salat und Reis

ca. 30min 6 Portionen

Wir sind ganz schockverknallt in diesen Gute-Laune-Augenschmaus: eine regenbogenfarbene Reis-Bowl mit fröhlich-bunten Toppings! Knusprige Tofuwürfel mit fruchtig-würziger Teriyakiglasur schmiegen sich an die süßen Ananasstückchen, daneben macht ein säuerlich eingelegter Salat aus Karotten und Roter Bete den frischen Gurkenwürfelchen schöne Augen. Da bekommt man vor lauter Glück direkt Schmetterlinge im Bauch!

Was du von uns bekommst

- 2 Knoblauchzehen
- 3 Pck. Bio-Tofu [2]
- 50ml Tamari-Sojasauce [2]
- 150ml Teriyakisauce [1,2]
- 450g Bio-Basmatireis
- 3 Rote Beten
- 3 Karotten
- 3 Gurken
- 3 Lauchzwiebeln
- 2 Dosen Ananasstücke

Was du zu Hause benötigst

- 6EL vegane Mayonnaise
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Knoblauchpresse
- Sieb

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

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

Kann Spuren enthalten von: Sesamsamen

Nährwertangaben pro Portion
Energie 749kcal, Fett 30.1g, Kohlenhydrate 91.1g, Eiweiß 26.6g



1. Tofu vorbereiten

In einem großen Topf 900ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Knoblauch** schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken oder fein reiben. Den **Tofu** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in 1–2cm große Würfel schneiden, dann mit dem **Knoblauch**, der **Sojasauce** sowie der **½ der Teriyakisauce** vermengen und beiseitestellen.



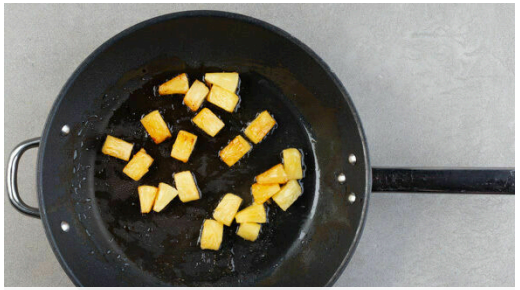
2. Reis kochen

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.



3. Gemüse schneiden

Die **Rote Bete** schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln, dabei am besten Küchenhandschuhe und Schürze tragen. Die **Karotten** ggf. schälen und ebenfalls grob raspeln. Das **geraspelte Gemüse** mit 6EL veganer Mayonnaise, 2EL Essig und 1TL Salz vermengen. Die **Gurken** in ca. 1cm große Würfel, die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden.



4. Ananas anbraten

In einer großen Pfanne 2EL Pflanzenöl stark erhitzen. Die **Ananas** in ein Sieb abgießen, dabei den **Saft** auffangen. Sobald das Öl in der Pfanne sehr heiß ist, die **Ananas** hineingeben und in 2–3Min. goldbraun braten, dabei nicht zu häufig umrühren. Die **Ananas** aus der Pfanne nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und auf einem Teller beiseitestellen.



5. Tofu braten

Die **Tofuwürfel samt Würzsauce** in derselben Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze 2–3Min. anbraten.



6. Tofu verfeinern

4EL Ananassaft und die **restliche Teriyakisauce** in die Pfanne geben und ca. 30Sek. erwärmen, dabei mehrmals umrühren, bis der **Tofu** vollständig von **Sauce** bedeckt ist und schön glänzt. Den **Reis** auf Schalen verteilen. Nach Belieben die **Tofuwürfel**, die **Ananas**, die **Gurkenwürfel**, den **Karotten-Bete-Salat** und die **Lauchzwiebeln** darauf anrichten und 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**