MARLEY SPOON



Knusprig-süße Tofuwürfel

mit Jasminreis und Karotten-Erdnuss-Salat

ca. 30min 6 Portionen

Als leckere Fleischalternative hat sich Tofu auch hierzulande schon längst und zu Recht einen Namen gemacht. Heute gibt es die aus Sojabohnen hergestellte Leckerei in einem verführerisch-süßen Gewand aus frischem Ingwer, Hoisin-, Sweet-Chili- und Sojasauce, das auch hervorragend zu den Champignons passt. Serviert wird das Ganze auf einem Bett aus Jasminreis und mit einem frischen Karottensalat inklusive knuspriger Erdnüsse.

Was du von uns bekommst

- 450g Jasminreis
- 3 Karotten
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Pck. Chiliflocken
- 140g Erdnüsse, geröstet & gesalzen [2]
- 4 Pck. Bio-Tofu [4]
- 600g geschnittene Champignons
- 1 Stück Ingwer
- 50ml Tamari-Sojasauce [4]
- 100ml Hoisinsauce [1,3,4]
- 50ml Sweet-Chili-Sauce

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe
- 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).

Kann Spuren enthalten von: Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 859kcal, Fett 41.4g,



1. Reis kochen

In einem großen Topf 900ml 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. Salat vorbereiten

Die **Karotten** ggf. schälen und mit einem Sparschäler in breite Streifen schneiden. Den **weißen Teil der Lauchzwiebeln** in dünne Ringe schneiden. Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln. Die **Karottenstreifen**, die **weißen Lauchzwiebelringe** und den **Knoblauch** mit der **½ der Chiliflocken**, 1½TL Zucker, 1TL Salz sowie 3EL hellem Essig in eine hitzebeständige Schale geben.



3. Salat fertigstellen

Die **Erdnüsse** in einer großen Pfanne mit 3EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze in 1–2Min. appetitlich braun anbraten. Die heißen **Erdnüsse samt Öl** über den **Karottensalat** gießen und gut vermengen.



4. Tofu und Pilze braten

Den **Tofu** trocken tupfen, in 1–2cm große Würfel schneiden und in derselben Pfanne mit 3EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 3–4Min. rundum goldbraun braten. Den **Tofu** herausnehmen, die **Pilze** in die Pfanne geben und ca. 5Min. braten, bis die Flüssigkeit größtenteils verdampft ist und die **Pilze** goldbraun sind.



5. Sauce zubereiten

Den **Ingwer** schälen, fein reiben und mit der **Sojasauce**, der **Hoisinsauce**, der **Sweet-Chili-Sauce** sowie 2EL Wasser verrühren. Den **grünen Teil der Lauchzwiebel** in grobe Ringe schneiden.



6. Fertigstellen & servieren

Den **Tofu** mit der **Sauce** zu den **Pilzen** in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze 2–3Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** eingedickt. Den **Reis** auf Teller verteilen, den **Tofu** und den **Karotten-Erdnuss-Salat** darauf anrichten und mit den **grünen 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**