MARLEY SPOON



Reisschüssel mit knusprigem Tofu

mit Bohnenhummus und eingelegtem Gemüse

ca. 35min 6 Portionen

Bist du bereit für eine bunte Geschmacksexplosion der Extraklasse? Na, aber hallo! Bei dieser farbenfrohen Rice Bowl mit sauer eingelegten Radieschen und Paprika, aromatisch-cremigem Hummus aus schwarzen Bohnen und Limette samt knusprig angebratenem Tofu ist alles dabei, was so eine richtig gute Mahlzeit ausmacht. Und dazu ist sie auch noch vegan! Hach, was will man mehr?

Was du von uns bekommst

- 3 Bund Radieschen
- 3 Paprika
- 450g Bio-Basmatireis
- 3 Dosen schwarze Bio-Bohnen
- 20g Koriander
- 2 Knoblauchzehen
- 3 unbehandelte Limetten
- 3 Pck. Bio-Tofu [1]
- 2 Pck. mexikanische Gewürzmischung

Was du zu Hause benötigst

- 6EL vegane Mayonnaise
- 200ml Essig
- Pflanzenöl
- Salz und Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- großer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Allergene
Enthält: **Sojabohnen** (1).

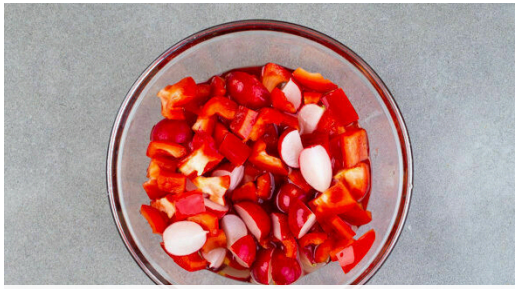
Kann Spuren enthalten von: Gluten, Erdnüsse, Sesamsamen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 906kcal, Fett 45.1g, Kohlenhydrate 89.9g, Eiweiß 30.4g



1. Einlegesud zubereiten

200ml hellen Essig mit 4EL Zucker und 2TL Salz in einem großen Topf zum Kochen bringen, dabei so lange Rühren, bis Zucker und Salz sich aufgelöst haben. 250ml Wasser zufügen und den Topf vom Herd nehmen. **Tipp:** Wer sein **eingelegtes Gemüse** etwas weniger sauer bevorzugt, gibt einfach zusätzliche 1–2EL Zucker in den **Einlegesud**.



2. Gemüse einlegen

Die **Radieschen** vierteln. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Radieschen** und die **Paprika** in einer Schüssel mit dem **Einlegesud** vermengen und kühl beiseitestellen. 900ml leicht gesalzenes Wasser in dem Topf zum Kochen bringen.



3. 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. Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.



4. Bohnenhummus zubereiten

Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Schale von 1½ Limetten** abreiben, dann die **Limetten** zur Hälfte auspressen, zur Hälfte in Spalten schneiden. Die **Bohnen** mit der **½ des Korianders**, der **½ des Knoblauchs**, 8EL Pflanzenöl**,** **3EL Limettensaft**, **1EL Limettenschale** und ½EL Salz in einem hohen Gefäß fein pürieren.



5. Tofu braten

Den **Tofu** trocken tupfen, dabei möglichst viel Flüssigkeit auspressen, dann grob zerkrümeln und in einer großen Pfanne mit 3EL Pflanzenöl, ½EL Salz und 1 Prise Pfeffer bei starker Hitze ca. 5Min. goldbraun braten. Die **½ der Gewürzmischung** und den **restlichen Knoblauch** untermengen und ca. 1Min. weiterbraten, bis der **Tofu** leicht knusprig ist.



6. Dip anrühren

6EL vegane Mayonnaise mit der **übrigen Gewürzmischung** verrühren. Den **Reis**, das **eingelegte Gemüse**, den **Tofu** und das **Bohnenhummus** auf Schalen verteilen, mit dem **restlichen Koriander** und der **Gewürzmayonnaise** garnieren und mit den **Limettenspalten** servieren. **Tipp:** Wer mag, träufelt noch etwas **Einlegesud** über seine **Reisschüssel**.

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**