MARLEY SPOON



Marinierter Seidentofu

mit Paprika-Pak-Choi-Gemüse und Reis

ca. 30min 6 Portionen

Zarter Seidentofu trifft auf feinen Sushireis und knackig angebratenes Paprika-Pak-Choi-Gemüse. Den Tofu richtest du wahlweise warm oder kalt an und verfeinerst ihn mit einer pikanten Marinade aus Sojasauce, Sesamöl sowie Knoblauch-Ingwer-Paste. Abgerundet durch frische Lauchzwiebeln und Koriander entsteht ein leichtes, rundum ausgewogenes Gericht.

Was du von uns bekommst

- 450g Sushireis
- 2 Lauchzwiebeln
- 150ml Tamari-Sojasauce [2]
- 3 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 6 Pck. geröstetes Sesamöl [1]
- 3 Pck. Sesam [1]
- 1 Pck. Chiliflocken
- 3 Pck. Seidentofu [2]
- 6 Baby-Pak-Choi
- 3 rote Spitzpaprika
- 20g Koriander

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer Topf mit Deckel
- großer Topf
- große Pfanne mit Deckel
- Messbecher
- Schaumkelle
- Sieb

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

Kochtipp
Wer mag, kann den Tofu auch kalt genießen. Dann einfach das Kochen überspringen.

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

Kann Spuren enthalten von: Gluten

Nährwertangaben pro Portion
Energie 602kcal, Fett 22,6g



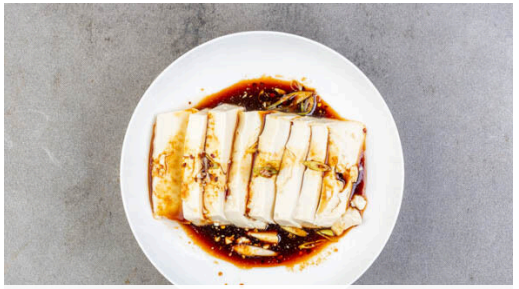
1. Reis kochen

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 18–20Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



2. Marinade zubereiten

Die **Lauchzwiebeln** schräg in feine Ringe schneiden, dabei den **weißen** und **grünen Teil** voneinander getrennt halten. Die **Sojasauce** mit den **weißen Lauchzwiebelringen**, der **½ der Knoblauch-Ingwer-Paste**, dem **Sesamöl**, 1½EL Essig, 2EL Zucker, dem **Sesam** und **½TL Chiliflocken** verrühren. Nach Belieben mit mehr Zucker und Essig abschmecken.



3. Tofu erwärmen

In einem großen Topf ausreichend Wasser für den **Tofu** aufkochen. Den **Tofu** abtropfen lassen, dann den **Tofu** auf einer Schaumkelle vorsichtig in das heiße Wasser legen und in 3–4Min. erwärmen. Den **Tofu** vorsichtig herausheben und in eine weite, flache Schüssel geben. In ca. 1cm dicke Scheiben schneiden, diese leicht auffächern und mit ca. der **½ der Marinade** beträufeln.



4. Pak Choi anbraten

Den **Pak Choi** der Länge nach halbieren und in einer großen Pfanne mit 1½EL Pflanzenöl ggf. portionsweise bei starker Hitze von allen Seiten ca. 1Min. anbraten. Dann auf einem Teller beiseitestellen. Die Pfanne auswischen. Nebenher die **Paprika** der Länge nach halbieren, entkernen und quer in dünne Streifen schneiden.



5. Gemüse fertigstellen

Die **restliche Knoblauch-Ingwer-Paste** und die **Paprika** in der Pfanne mit 3EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 1–2Min. braten. Dann den **Pak Choi** mit 2EL Wasser hinzufügen, einen Deckel auflegen und das **Gemüse** 2Min. im Dampf garen, bis der **Pak Choi** leuchtend grün und gar ist. Mit Salz würzen.



6. Garnitur vorbereiten

Den **Koriander** grob schneiden, mit den **grünen Lauchzwiebelringen** vermengen und mit mehr **Chiliflocken nach Geschmack** über den **Tofu** streuen. Den **Tofu** und das **Gemüse** auf dem **Reis** anrichten, dabei etwas **Tofu-Marinade** über das **Gemüse** und den **Reis** löffeln. Sofort 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**