MARLEY SPOON



# Marinierter Seidentofu

mit Paprika-Pak-Choi-Gemüse und Reis

30-40min 4 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

- 300g Sushireis
- 2 Lauchzwiebeln
- 100ml Tamari-Sojasauce [2]
- 2 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 4 Pck. geröstetes Sesamöl [1]
- 2 Pck. Sesam [1]
- 1 Pck. Chiliflocken
- 2 Pck. Seidentofu [2]
- 4 Baby-Pak-Choi
- 2 rote Spitzpaprika
- 10g Koriander

## Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroßer 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 620kcal, Fett 24,4g



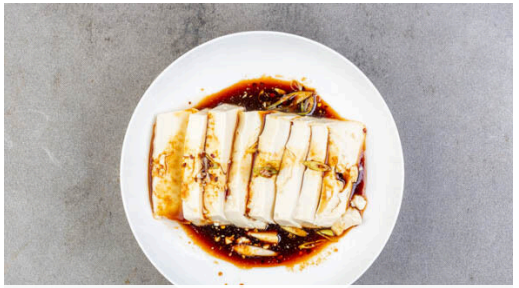
### 1. Reis kochen

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 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**, 1EL Essig, 4TL Zucker, dem **Sesam** und **½TL Chiliflocken** verrühren. Nach Belieben mit mehr Zucker und Essig abschmecken.



### 3. Tofu erwärmen

In einem mittelgroßen 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 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 1–2Min. braten. Dann den **Pak Choi** mit 3EL 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**