MARLEY SPOON



Scharfer Gemüseeintopf mit Tofu und Kimchi

serviert mit Sushireis

ca. 35min 2 Portionen

Du möchtest deinen Abend mit einem kulinarischen Highlight krönen? Wie wäre es mit unserem würzigen Gemüse-Kimchi-Eintopf mit zartem Tofu? Knackige Karotten und Zucchini treffen auf pikantes Kimchi, verfeinert mit koreanischer Chilipaste, Sojasauce und Sesamöl und garniert mit Lauchzwiebelringen. Dazu gibt es eine großzügige Portion Sushireis. Ein Eintopf, der mal wieder richtig verwöhnt!

Was du von uns bekommst

- 1 Karotte
- 150g Sushireis
- 1 Zucchini
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. Bio-Kimchi
- 25g koreanische Chilipaste [1,3]
- 25ml Tamari-Sojasauce [3]
- 1 Pck. Bio-Tofu [3]
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Pck. geröstetes Sesamöl [2]

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- kleiner Topf mit Deckel
- Messbecher
- Sieb

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

Kochtipp
Die Chilipaste kann ganz schön scharf sein. Wenn Kinder mitessen, empfehlen wir, bei Schritt 2 etwas weniger zu verwenden und evtl. noch etwas nachzuwürzen.

Allergene
Enthält: **Gluten** (1), **Sesamsamen** (2), **Sojabohnen** (3).

Nährwertangaben pro Portion
Energie 671kcal, Fett 29.7g, Kohlenhydrate 73.8g, Eiweiß 24.9g



1. Karotten braten

Die **Karotte** ggf. schälen und schräg in ca. 2cm breite Stücke schneiden, dann in einem mittelgroßen Topf mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze ca. 5Min. anbraten. In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen.



2. Zutaten zugeben

Die **Zucchini** längs vierteln und in ca. 2cm breite Stücke schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Zucchini**, den **Knoblauch**, das **Kimchi** und die **½ der Chilipaste** in den Topf geben und ca. 5Min. mitbraten, bis die **Chilipaste** leicht am Topfboden ansetzt.



3. Reis kochen

Inzwischen 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.



4. Eintopf köcheln

Das **Gemüse** mit der **Sojasauce** und 450ml Wasser ablöschen, einmal aufkochen lassen und anschließend auf niedrigster Stufe abgedeckt ca. 10Min. sanft köcheln lassen, bis die **Karotten** weich sind.



5. Tofu köcheln

Nach ca. 10Min. Kochzeit den **Tofu** mit den Fingern in mundgerechte Stücke zerteilen, in den Topf geben und in ca. 3Min. durcherhitzen.



6. Lauchzwiebeln schneiden

Die **Lauchzwiebeln** schräg in feine Ringe schneiden. Den **Eintopf** vom Herd nehmen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und das **Sesamöl** einrühren. Den **Eintopf** mit dem **Reis** anrichten und mit den **Lauchzwiebeln** garniert servieren.