MARLEY SPOON



Knuspriger Ofentofu auf Limettenreis

dazu Pak-Choi in würziger Ingwersauce

20-30min 2 Portionen

Tofu ist langweilig und schmeckt nach nichts? Wer sagt das denn? Wir jedenfalls nicht, denn wir finden Tofu echt super. Er schmeckt gut und lässt sich kreativ und abwechslungsreich zubereiten. Heute zum Beispiel wird er fein zerkrümelt und mit würziger Ingwersauce knusprig gebacken. Dazu gibt es frischen, leichten Limettenreis und zarten Pak Choi. Diese Kombi ist unschlagbar – Ehrenwort!

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. Bio-Tofu [3]
- 100ml Ingwer-Würzsauce [1,2,3,4]
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Limette
- 150g Sushireis
- 1 Stück Ingwer
- 50ml Tamari-Sojasauce [3]
- 1 Pak Choi

Was du zu Hause benötigst

- 2TL Speisestärke
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene
Enthält: **Gluten** (1), **Sesamsamen** (2), **Sojabohnen** (3), **Schwefeldioxid und Sulphite** (4).

Nährwertangaben pro Portion
Energie 785kcal, Fett 40.1g, Kohlenhydrate 81.0g, Eiweiß 27.8g



1. Tofu backen

Den Ofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Den **Tofu** fein zerkrümeln, in ein Küchentuch geben und überschüssige Flüssigkeit auspressen. Die **Ingwersauce** mit 1TL Speisestärke oder Mehl, 2EL Pflanzenöl und 1 Prise Pfeffer verrühren. Den **Tofu** auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech mit der **Sauce** vermengen und in 13–16Min. knusprig backen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Zutaten vorbereiten

Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln, dann in einem kleinen Topf mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 1Min leicht anbräunen. Mit 300ml Wasser ablöschen, 1 Prise Salz zufügen und das Wasser zum Kochen bringen. Die **Limettenschale** abreiben und die **Limette** halbieren, **1 Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden.



3. Reis kochen

Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser mit dem **Knoblauch** 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. **1TL Limettenabrieb** unter den **Reis** rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.



4. Sauce zubereiten

Den **Ingwer** ggf. schälen und fein reiben. Den **Ingwer** mit der **Sojasauce**, dem **Limettensaft**, ½TL Zucker, 1TL Speisestärke oder Mehl und ca. 50ml Wasser zu einer **Sauce** verrühren. Den **weißen Teil** des **Pak Choi** in ca. 2cm dicke Scheiben, den **grünen Teil** in 3–4cm große Stücke schneiden.



5. Fertigstellen & servieren

Den **weißen Pak Choi** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze ca. 5Min. anbraten, den **grünen Pak Choi** zugeben und zusammenfallen lassen. Mit der **Sauce** ablöschen, einmal aufkochen und 1–2Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** eindickt. Den **Pak Choi** und den **Ofentofu** auf dem **Limettenreis** anrichten und mit den **Limettenspalten** garniert servieren.



6. Greenwashing

Grün, grün, grün sind alle meine Kräuter … Und ein bisschen Extragrün hat noch niemandem geschadet, oder? Wir toppen asiatisch anmutende Gerichte wie dieses sehr gerne mit ein wenig – oder doch eher viel – frischem Koriander. Wer kein großer Korianderfan ist, nimmt einfach ein anderes Kraut nach Geschmack.

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**