MARLEY SPOON



Sweet-Chili-Tofu und Brokkoli

mit Basmatireis und Gurken-Ingwer-Salat

ca. 25min 4 Portionen

Der einfachste Weg, dieses Gericht zu beschreiben, ist wohl „bunt zusammengewürfelt" – und das meinen wir im allerbesten Sinne! Goldbraun gebratene Tofuwürfel strahlen auf einem schneeweißen Basmatibett mit saftig grünem Brokkoli um die Wette, und der Gurkensalat hält sich zwar optisch zurück, ist aber mit Ingwer und Sesamöl geschmacklich der absolute Knaller. Die Würfel sind gefallen: Dieses Essen ist ein Hit!

Was du von uns bekommst

- 300g Bio-Basmatireis
- 2 Brokkoli
- 100ml Sweet-Chili-Sauce
- 50ml Tamari-Sojasauce [2]
- 2 Pck. Bio-Tofu [2]
- 1 Stück Ingwer
- 2 Gurken
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Pck. geröstetes Sesamöl [1]

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer Topf mit Dämpfeinsatz und Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

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

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

Kann Spuren enthalten von: Gluten

Nährwertangaben pro Portion
Energie 686kcal, Fett 23.8g, Kohlenhydrate 81.8g, Eiweiß 31.8g



1. Brokkoli schneiden

In einem großen Topf mit Dämpfeinsatz oder passendem Sieb 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden, den **Strunk** ggf. schälen und in 1–2cm große Würfel schneiden.



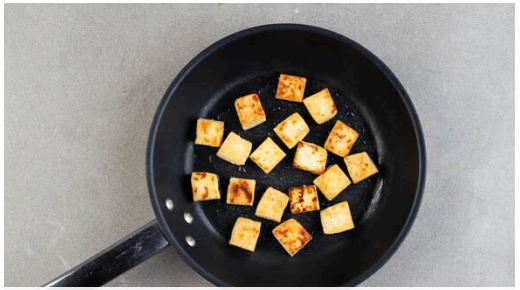
2. Reis und Brokkoli garen

Den **Reis** in das kochende Wasser und den **Brokkoli** in den Dämpfeinsatz oder das Sieb geben und beides abgedeckt bei niedrigster Hitze 12–14Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Brokkoli** gar ist. Den **Reis** noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



3. Sauce anrühren

Die **Sweet-Chili-Sauce** mit der **Sojasauce**, 1EL hellem Essig und 50ml Wasser verrühren. Den **Tofu** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in ca. 2cm große Würfel schneiden.



4. Tofu braten

Den **Tofu** in einer großen Pfanne mit 3EL Pflanzenöl bei starker Hitze in 5–7Min. rundum goldbraun anbraten.



5. Salat zubereiten

Den **Ingwer** schälen und fein reiben. Die **Gurken** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Die **Lauchzwiebeln** schräg in feine Ringe schneiden. Das **Sesamöl** mit dem **Ingwer**, 1EL hellem Essig sowie je 1 kräftigen Prise Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Die **Gurken** und die **Lauchzwiebeln** mit dem **Dressing** vermengen.



6. Tofu glasieren

Die Hitze reduzieren, dann die **Sauce** angießen und mit dem **Tofu** verrühren. Die **Sauce** bei niedriger Hitze 1–2Min. einköcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Reis** auf Teller verteilen, dann den **Brokkoli** und den **Sweet-Chili-Tofu** darauf anrichten und servieren. Den **Gurken-Ingwer-Salat** dazu reichen.

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**