



## Kreolisches Tofu-Gemüse-Ragout

dazu Basmatireis mit Mais



ca. 25min



2 Personen

Hier kommt ein richtiger Tausendsassa der veganen Küche! Das leckere Gemüseragout mit knusprig angebratenen Tofuwürfeln, serviert auf luftigem Basmatireis mit süßem Mais, vereint einfach alles, was man sich für ein gelungenes Abendessen so wünschen kann: Es ist blitzschnell zubereitet, macht nur wenig Abwasch, kombiniert so ziemlich alle Geschmacksnuancen, und vor allem macht es richtig schön satt und glücklich! Hach ...

## Was du von uns bekommst

- 1 rote Zwiebel
- 1 grüne Paprika
- 1 Stangensellerie 9
- 1 Päckchen Cajun-Gewürzmischung <sup>10</sup>
- 25ml Sojasauce <sup>1,6</sup>
- 1 Dose Tomatenmark
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Packung Tofuwürfel <sup>6</sup>
- 1 Päckchen geräuchertes Paprikapulver
- 150g Basmatireis
- 1 Dose Mais
- 50g Babyspinat

## Was du zu Hause benötigst

- 1-2TL Weizenmehl 1
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- großer Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

## Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Sellerie (9), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 720kcal, Fett 28.4g, Kohlenhydrate 93.7g, Eiweiß 19.1g



### 1. Gemüse schneiden

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Den **Sellerie** in dünne Scheiben schneiden.



### 4. Reis und Mais kochen

Inzwischen den **Reis** und die **1/2 des Maises** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Der **übrige Mais** wird für dieses Rezept nicht benötigt. Den **Reis** und den **Mais** in das kochende Wasser geben und abgedeckt bei niedriger Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



### 2. Ragout ansetzen

In einem großen Topf die **Zwiebeln**, die **Paprika** und den **Sellerie** mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 1-2Min. anbraten. Mit 1-2TL Mehl bestäuben und mit je 1 Prise Salz, Pfeffer und **Gewürzmischung** würzen. Die **Sojasauce**, das **Tomatenmark**, 300ml Wasser und die **1/2 des Brühgewürzes** einrühren und alles abgedeckt bei mittlerer Hitze 5-6Min. köcheln lassen.



### 5. Tofu zum Ragout geben

Den **Tofu** und den **Spinat** unter das **Ragout** heben und das **Ragout** weitere 4-6Min. ohne Deckel köcheln lassen.



### 3. Tofu braten

Die **Tofuwürfel** in einer mittelgroßen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 5-8Min. rundum knusprig anbraten. Nach Geschmack mit dem **geräucherten Paprikapulver** würzen.



### 6. Reis verfeinern

1TL vegane Margarine oder Pflanzenöl unter den **Reis** rühren. Das **Ragout** mit 1EL Essig, 1 Prise Zucker sowie Salz, Pfeffer und **Paprikapulver nach Geschmack** würzen. Den **Reis** und das **Ragout** auf tiefe Teller oder Schalen verteilen und servieren.