



Kreolisches Tofu-Gemüse-Ragout

dazu Basmatireis mit Mais



ca. 25min



3-4 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

- 2 rote Zwiebeln
- 2 grüne Paprika
- 2 Stangensellerie ⁹
- 2 Päckchen Cajun-Gewürzmischung ¹⁰
- 50ml Sojasauce ^{1,6}
- 2 Dose Tomatenmark
- 2 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 2 Packungen Tofuwürfel ⁶
- 1 Päckchen geräuchertes Paprikapulver
- 300g Basmatireis
- 1 Dose Mais
- 100g Babyspinat

Was du zu Hause benötigst

- 2-3TL Weizenmehl ¹
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer 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.

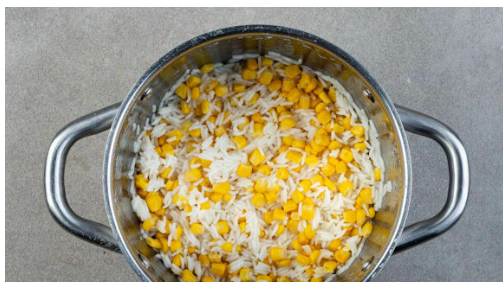
Nährwertangaben pro Portion

Energie 602kcal, Fett 19.9g, Kohlenhydrate 85.7g, Eiweiß 17.4g



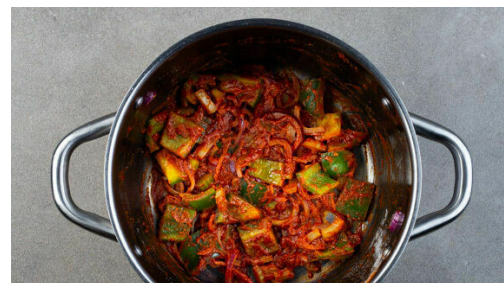
1. Gemüse schneiden

In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Den **Sellerie** in dünne Scheiben schneiden.



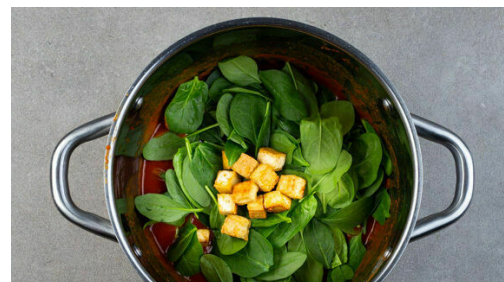
4. Reis und Mais kochen

Inzwischen den **Reis** und den **Mais** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser im mittelgroßen Topf kocht, den **Reis** und den **Mais** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



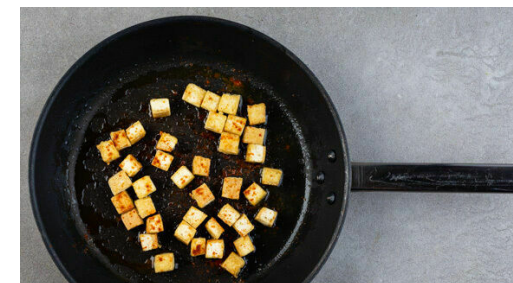
2. Ragout ansetzen

In einem großen Topf die **Zwiebeln**, die **Paprika** und den **Sellerie** mit 3EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 1-2Min. anbraten, mit 2-3TL Mehl bestäuben und mit je 1 Prise Salz, Pfeffer und **Gewürzmischung** würzen. Die **Sojasauce**, das **Tomatenmark**, 600ml Wasser und das **Brühgewürz** 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

1-2TL vegane Margarine oder Pflanzenöl unter den **Reis** rühren. Das **Ragout** mit 1-2EL 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.