

MARLEY SPOON



Reisschüssel mit knusprigem Tofu

mit Bohnenhummus und eingelegtem Gemüse



ca. 35min



2 Personen

Bist du bereit für eine bunte Geschmacksexplosion der Extraklasse? Na, aber hallo! Bei dieser farbenfrohen Rice Bowl mit sauer eingelegten Radieschen und Paprika, aromatisch-cremigem Hummus aus schwarzen Bohnen, Limette und Tahini samt knusprig angebratenem Tofu ist alles dabei, was so eine richtig gute Mahlzeit ausmacht. Und dazu ist sie auch noch gesund und vegan! Hach, was will man mehr?

Was du von uns bekommst

- 1 Bund Radieschen
- 1 rote Paprika
- 200g Basmatireis
- 1 Dose schwarze Bohnen
- 10g Koriander
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Päckchen Tahini¹¹
- 1 Packung Tofuwürfel⁶
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- 100ml Essig

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Allergene

Sojabohnen (6), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 900kcal, Fett 32.5g, Kohlenhydrate 115.9g, Eiweiß 28.7g



1. Einlegesud zubereiten

100ml (hellen) Essig mit 2EL Zucker und 1TL Salz in einem kleinen Topf zum Kochen bringen, dabei so lange Rühren, bis Zucker und Salz sich aufgelöst haben. 100ml Wasser zufügen und den Topf vom Herd nehmen.
Tipp: Wer sein **eingelegtes Gemüse** etwas weniger sauer bevorzugt, gibt einfach zusätzliche 1-2EL Zucker in den Einlegesud.



4. Bohnenhummus zubereiten

Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Limettenschale** abreiben, **eine Limettenhälfte** auspressen, die **andere** in Spalten schneiden. Die **Bohnen** mit der **1/2 des Korianders**, der **1/2 des Knoblauchs**, dem **Tahini**, **3EL Pflanzenöl**, **1EL Limettensaft**, **1TL Limettenschale** und **1/2TL Salz** in einem hohen Gefäß pürieren.



2. Gemüse einlegen

Die **Radieschen** vierteln. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Radieschen** und die **Paprika** in einer Schüssel mit dem Einlegesud vermengen und kühl beiseitestellen. 400ml leicht gesalzenes Wasser in dem Topf zum Kochen bringen.



5. Tofu braten

Die **Tofuwürfel** mit den Händen ausdrücken, grob zerkrümeln und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl, 1/2TL Salz und 1 Prise Pfeffer bei starker Hitze ca. 5Min. goldbraun braten. Die **1/2 der Gewürzmischung** und den **restlichen Knoblauch** untermengen und ca. 1Min. weiterbraten, bis der **Tofu** leicht knusprig ist.



3. Reis kochen

Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** 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. Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.



6. Anrichten und servieren

Den **Reis**, das **eingelegte Gemüse**, den **Tofu** und das **Bohnenhummus** auf Schalen verteilen, mit dem **restlichen Koriander** garnieren und mit den **Limettenspalten** servieren. **Tipp:** Wer mag, träufelt noch etwas Einlegesud über seine **Reisschüssel**.