



Hoisin-Tofu mit Paprika und Brokkoli

dazu Reis mit Sesamöl und Koriander



20-30min



3-4 Personen

Hoisinsauce ist aus der vietnamesischen und chinesischen Küche nicht wegzudenken. Kein Wunder, denn es ist einfach ein köstliches Sößchen! Dank der Mischung aus fermentierten Sojabohnen, Knoblauch, Essig und Chili hat man direkt fast alle Geschmacksrichtungen auf einmal: Perfekt für eine blitzschnell gemachte und wahnsinnig leckere, vegetarische Gemüsepfanne mit Tofu, Paprika, Brokkoli und frischem Koriander!

Was du von uns bekommst

- 400g Jasminreis
- 1 Stück Ingwer
- 25ml Sojasauce ^{1,6}
- 100ml Hoisinsauce ^{1,6,11}
- 2 Packungen Tofuwürfel ⁶
- 2 rote Paprika
- 2 Brokkoli
- 1 Päckchen Madras-Currypulver ¹⁰
- 20g Koriander
- 2 Päckchen geröstetes Sesamöl ¹¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl
- Zucker

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne mit Deckel oder Wok
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Senf (10), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 578kcal, Fett 10.2g, Kohlenhydrate 102.5g, Eiweiß 16.3g



1. Würzsauce anrühren

In einem mittelgroßen Topf 800ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Ingwer samt Schale** fein reiben. Die **Sojasauce** mit der **Hoisinsauce**, dem **Ingwer**, 3-4EL Wasser und 1EL Zucker verrühren. Die **Tofuwürfel** trocken tupfen und mit der **Würzsauce** vermengen.



4. Gemüse garen

Den **Brokkoli** und die **Paprika** in derselben Pfanne bei mittlerer Hitze anbraten, ggf. etwas Pflanzenöl hinzufügen. Das **Currypulver** und etwas Wasser dazugeben und das **Gemüse** abgedeckt 6-7Min. köcheln lassen. Inzwischen **einige Korianderblättchen** abzupfen und für die Garnitur beiseitelegen, den **restlichen Koriander samt Stängeln** grob schneiden.



2. 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.



5. Sauce köcheln

Die **Würzsauce** mit 100-150ml Wasser verrühren und mit dem **Tofu** unter das **Gemüse** mengen. Weitere 1-2Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** eingedickt ist, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Gemüse schneiden

Den **Tofu** aus der **Würzsauce** nehmen und in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 1-2EL Pflanzenöl bei starker Hitze 4-5Min. rundum anbraten. Inzwischen die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 2cm große Stücke schneiden. Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden. Den **Tofu** aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller beiseitestellen.



6. Reis verfeinern

Den **Reis** mit dem **Sesamöl** sowie dem **geschnittenen Koriander** verfeinern und auf Schalen oder Teller verteilen. Den **Hoisin-Tofu** und das **Gemüse** auf dem **Reis** anrichten und mit den **Korianderblättchen** garniert servieren.