



Pfannengerührte Bohnen und Tofu

mit Chraime-Sauce auf Blumenkohlreis



ca. 25min



2 Personen

Oh, du wunderbare vegetarische Küche! Du hast es mal wieder geschafft: Wir sind hin und weg! Auf fluffig leichtem Blumenkohlreis kommst du daher, mit deinen frischen breiten Bohnen und deinen angebratenen Tofuwürfeln, mit deinem würzig aromatischen Saucenwunder aus Kümmel und Paprika, Tomatenmark, Limette und Ras el-Hanout. Und nicht zu vergessen deinen knusprigen Walnüssen, die dem Werk die Krone aufsetzen. Herrlich!

Was du von uns bekommst

- 200g breite Bohnen
- 2 Knoblauchzehen
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Packung Tofuwürfel ⁶
- 400g Blumenkohlreis
- 1 Dose Tomatenmark
- 1 Päckchen Kümmel
- 1 Päckchen edelsüßes Paprikapulver
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 50g Walnusskerne ¹⁵

Was du zu Hause benötigst

- 2TL Honig
- 1TL Weizenmehl ¹
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 514kcal, Fett 36.4g, Kohlenhydrate 33.3g, Eiweiß 18.4g



1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Bohnen** in ca. 3cm große Stücke schneiden, dabei die Enden entfernen. Den **Knoblauch** schälen und fein reiben. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. Den **Tofu** trocken tupfen.



4. Gewürze hinzufügen

Den **Knoblauch**, die **1/2 des Tomatenmarks**, die **1/2 des Kümmels**, die **1/2 des Paprikapulvers** und die **1/2 der Gewürzmischung** mit 1TL Mehl in die Pfanne geben und bei starker Hitze ca. 1Min. anbraten.



2. Blumenkohlreis backen

Den **Blumenkohlreis** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen und im Ofen ca. 8Min. backen, bis der **Blumenkohlreis** gar und leicht gebräunt ist.



5. Sauce zubereiten

1EL Limettensaft, 125ml Wasser und 2TL Honig hinzufügen und 2-4Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** cremig wird.



3. Bohnen und Tofu braten

Die **Bohnen** und den **Tofu** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl und 1TL Salz bei sehr starker Hitze in 5-7Min. goldbraun braten.



6. Anrichten und servieren

Den **Blumenkohlreis** auf Teller verteilen, den **Tofu** mit den **Bohnen** darauf anrichten und die **Walnüsse** darüber zerkrümeln. Nach Geschmack mit mehr **Limettensaft** beträufeln und mit der **Limettenschale** garniert servieren.