



Pfannengerührte Bohnen und Tofu

mit Chraime-Sauce auf Blumenkohlreis



ca. 25min



3-4 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!

- 400g breite Bohnen
- 3 Knoblauchzehen
- 1 unbehandelte Limette
- 2 Packungen Tofuwürfel ⁶
- 800g Blumenkohlreis
- 1 Dose Tomatenmark
- 1 Päckchen Kümmel
- 1 Päckchen edelsüßes Paprikapulver
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout Gewürzmischung
- 100g Walnusskerne ¹⁵

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

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

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 509kcal, Fett 38.5g,
Kohlenhydrate 27.8g, Eiweiß 17.5g



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.



Den **Knoblauch**, das **Tomatenmark**, den **Kümmel**, das **Paprikapulver** und die **Gewürzmischung** mit 2TL Mehl in die Pfanne geben und bei starker Hitze ca. 1Min. anbraten.



Den **Blumenkohlreis** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 3EL Olivenöl und je 1/2TL Salz und Pfeffer vermengen und im Ofen ca. 8Min. backen, bis der **Blumenkohlreis** gar und leicht gebräunt ist.



1EL Limettensaft, 225ml Wasser und 1EL Honig hinzufügen und 2-4Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** cremig wird.



Die **Bohnen** und den **Tofu** in einer großen Pfanne mit 4EL Olivenöl und 2TL Salz bei sehr starker Hitze in 5-7Min. goldbraun braten.



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.