



Vegane Tofu-Gemüse-Pfanne

mit Natureis und Koriander-Mayo-Sauce



ca. 35min



2 Personen

Das heutige Gericht ist mal wieder ein gutes Beispiel dafür, dass die vegane Küche zu Recht immer beliebter wird: Deine Geschmacksknöpfe werden von einer lecker gewürzten Gemüsepfanne mit Paprika, Champignons und Tomaten verwöhnt, die mit knusprigen Tofuwürfeln angereichert wird. Serviert wird der Festschmaus auf Natureis, dazu gibt es eine aromatische Sauce mit veganer Mayo, Koriander und Peperoni. Lecker!

Was du von uns bekommst

- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Zwiebel
- 1 gelbe Paprika
- 250g braune Champignons
- 200g Express-Natureis
- 1 Packung Tofuwürfel ⁶
- 2 Tomaten
- 10g Koriander
- 1 grüne Peperoni
- 1 Päckchen gemahlener Kreuzkümmel
- 25ml Sojasauce ^{1,6}
- 1 Päckchen vegane Mayonnaise ^{10,12}

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- kleiner Topf
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Senf (10), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 662kcal, Fett 21.3g, Kohlenhydrate 94.2g, Eiweiß 23.1g



1. Gemüse schneiden

Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Spalten schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 2cm große Stücke schneiden. Die **Pilze** vierteln.



4. Tomaten schneiden

Die **Tomaten** jeweils in 6 Spalten schneiden. Die **Korianderblätter** und die **Stängel** separat grob schneiden. Die **Peperoni** in feine Ringe schneiden. **Tipp:** Für weniger Schärfe die Kerne entfernen. Zum Entkernen die Enden abschneiden und die Peperoni zwischen den Händen reiben, bis die Samen herausfallen.



2. Reis kochen

In einem kleinen Topf ausreichend leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. Den **Reis** in das kochende Wasser geben und bei mittlerer Hitze in 8-10Min. bissfest kochen. Anschließend in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



5. Tomaten mitgaren

Die **Tomatenspalten** beiseitelegen, die **übrigen Tomatenspalten** in die Pfanne geben und ca. 3Min. mitgaren. Dann die **1/2 des Kreuzkümmels** und den **Knoblauch** hinzufügen und 30Sek-1Min. anbraten. Die **Sojasauce** sowie 2EL Wasser unterrühren und alles bei niedriger Hitze ca. 5Min. köcheln lassen.



3. Gemüse und Tofu braten

Die **Zwiebeln**, die **Paprika** und die **Pilze** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze 4-6Min. anbraten, bis das **Gemüse** leicht gebräunt ist. Den **Tofu** dazugeben, mit 1 kräftigen Prise Salz würzen und bei mittlerer Hitze 4-5Min. mitbraten.



6. Sauce zubereiten

Die **1/2 der Peperoni oder mehr nach Geschmack** in einem hohen Gefäß mit der **Mayonnaise**, den **Korianderstängeln**, der **1/2 der Korianderblätter**, den **3 Tomatenspalten**, je 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker zu einer **Sauce** pürieren. Die **Tofu-Gemüse-Pfanne** auf dem **Reis** anrichten, mit der **Sauce** beträufeln und mit dem **restlichen Koriander** garniert servieren.