



## Vegane Tofu-Gemüse-Pfanne

mit Naturreis und Koriander-Mayo-Sauce



ca. 35min



3-4 Personen

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



## Was du von uns bekommst

- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Zwiebel
- 2 gelbe Paprika
- 250g braune Champignons
- 400g Express-Naturreis
- 2 Packungen Tofuwürfel <sup>6</sup>
- 2 Tomaten
- 20g Koriander
- 1 grüne Peperoni
- 2 Päckchen gemahlener Kreuzkümmel
- 50ml Sojasauce <sup>1,6</sup>
- 2 Päckchen vegane Mayonnaise <sup>10,12</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- 2 große Pfannen
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- 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 623kcal, Fett 20.9g, Kohlenhydrate 87.0g, Eiweiß 20.2g



### 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.



### 2. Reis kochen

In einem mittelgroßen 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.



### 3. Gemüse und Tofu braten

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



### 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.



### 5. Tomaten mitgaren

**3 Tomatenspalten** beiseitelegen, die **übrigen Tomatenspalten** in die Pfannen geben und ca. 3Min. mitgaren. Dann die **1/2 des Kreuzkümmels** und den **Knoblauch** hinzufügen und 30Sek-1Min. anbraten. Die **Sojasauce** sowie 60ml Wasser unterrühren und alles bei niedriger Hitze ca. 5Min. köcheln lassen.



### 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 1/2TL Salz und Pfeffer und 1 Prise Zucker zu einer **Sauce** pürieren. Die **Tofu-Gemüse-Pfanne** auf dem **Reis** anrichten, mit der **Sauce** beträufeln und mit dem **restlichen Koriander** garniert servieren.