



Karibische Tofu-Reis-Bowl

mit Queller und Mangosalsa



20-30min



3-4 Personen

Wenn es mal wieder fix gehen soll und gleichzeitig noch guten Gewissens eine zweite Portion genascht werden kann: Unsere karibisch inspirierte Reis-Bowl kann all das und noch viel mehr! Vorgekochter Vollkornreis reduziert die Vorbereitungszeit um ein Vielfaches, als bunte Toppings glänzen knusprige Tofuwürfel, frischer Koriander und Limette, knackiger Queller, Tomate und Gurke sowie fruchtige Mangosalsa. Yummm!

Was du von uns bekommst

- 20g Koriander
- 2 unbehandelte Limetten
- 2 Packungen Tofuwürfel⁶
- 300g Express-Naturellreis
- 2 Knoblauchzehen
- 60g Queller
- 1 Päckchen Guacamole-Gewürzmischung
- 1 Gurke
- 2 Tomaten
- 2 Becher Mangosalsa

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Allergene

Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 633kcal, Fett 21.8g, Kohlenhydrate 92.8g, Eiweiß 17.1g



1. Tofu verfeinern

In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Korianderblätter** abzupfen und die **Stängel** fein schneiden. Die **Limettenschalen** abreiben, dann die **Limetten** halbieren und auspressen. Den **Tofu** mit den Händen zerkrümeln und mit den **Korianderstängeln**, **1EL Limettensaft** und **2EL Olivenöl** vermengen.



4. Tofu braten

Den **Tofu** in derselben Pfanne mit **2EL Olivenöl**, der **Gewürzmischung**, **1/2TL Salz** und **1 kräftigen Prise Pfeffer** bei starker Hitze ca. 5Min. goldbraun braten und ggf. erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Reis kochen

Den **Reis** in das kochende Wasser geben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 8-10Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



3. Queller garen

Inzwischen den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die harten Enden des **Quellers** entfernen und den **Queller** in einer großen Pfanne mit **1EL Wasser** bei mittlerer Hitze garen, bis das Wasser verdampft ist. Den **Knoblauch** mit **1EL Olivenöl** zugeben und ca. 1Min. mitgaren, dann den **Queller** aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



5. Gemüse schneiden

Die **Gurke** längs halbieren und quer in mundgerechte Stücke schneiden. Die **Tomaten** in grobe Stücke schneiden. Die **Korianderblätter** ebenfalls grob schneiden.



6. Reis verfeinern

Die **Korianderblätter**, **2TL Limettenschale**, den **restlichen Limettensaft** und **1EL Olivenöl** unter den **Reis** mengen und den **Reis** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Reis** auf tiefe Teller oder Schalen verteilen, dann den **Tofu**, den **Queller**, die **Tomaten**, die **Gurken** und die **Mangosalsa** darauf anrichten und servieren.