



Chinesischer Zitronen-Tofu an Gemüsereis

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Tofu, natur	800 g
Speisestärke	4 EL
Sojaghurt	3 EL
Frittieröl	200 ml
Karotten	1 St.
Langkornreis	300 g
Salz	
Erbsen, tiefgefroren	100 g
Kurkuma	1 TL
Bio Zitronen	2 St.
Zucker	80 g
Peperoni Mix	1 St.
Sesam, geröstet	4 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, große Schüssel, großer Topf mit Deckel, große Pfanne, feine Reibe

1. Tofu in ca. 2 cm große Würfel schneiden. In einer Schüssel Tofu, 3 EL Speisestärke und 3 EL Sojaghurt vermischen. In einer Pfanne Öl zum Frittieren auf hoher Stufe erhitzen und Tofuwürfel darin ca. 5 Min. rundherum goldbraun ausbacken, anschließend auf einem Küchentuch abtropfen lassen.
2. Karotte schälen, Enden entfernen und klein würfeln. In einem Topf Reis mit 700 ml Salzwasser aufkochen und zugedeckt auf niedriger bis mittlerer Stufe ca. 15 Min. köcheln. Nach ca. 10 Min. Karotte, Erbsen und Kurkuma unterheben und weitere ca. 5 Min. köcheln lassen.
3. Zitronen heiß waschen, ca. 2 EL Schale fein abreiben und Saft auspressen. In einer Pfanne 100 ml Zitronensaft, Zitronenschale und Zucker auf mittlerer Stufe aufkochen. In einer Schüssel 100 ml Wasser und 1 EL Speisestärke verrühren, in die Pfanne geben und rühren, bis eine cremige Sauce entstanden ist. Tofu unterheben und auf kleiner Stufe ziehen lassen.
4. Rote Peperoni waschen, Strunk entfernen und fein hacken. Zitronen-Tofu und Reis auf Tellern anrichten und mit geröstetem Sesam und Peperoni garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	752 kcal
Kohlenhydrate	103 g
Eiweiß	34 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	38 g