



Gemüse-Brat-Reis mit Erdnuss-Sauce und Tofu

Zeit gesamt
🕒 35min

Zubereitungszeit
🍲 25min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Basmatireis	300 g
Wasser	700 ml
Salz	
Ingwer, frisch	10 g
Knoblauchzehen	1 St.
Öl	2 EL
Pfannengemüse Asia, tiefgefroren	200 g
Pfeffer, weiß	
Tofu, natur	400 g
Koriander, gemahlen	
Erdnuskerne, geröstet und gesalzen	50 g
Bio Limetten	1 St.
Erdnussbutter	2 EL
Sojasauce	2 EL
Koriander, frisch	10 g
Chili, gemahlen	1 TL

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, großer Topf, große Pfanne

1. In einem Topf Basmatireis mit Salzwasser bedeckt aufkochen und anschließend zugedeckt auf mittlerer Stufe ca. 12 Min. garen. Dabei hin und wieder umrühren.
2. Ingwer und Knoblauch schälen und hacken. In einer Pfanne 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Ingwer und Knoblauch ca. 5 Min. andünsten. Pfannengemüse und Reis zugeben und ca. 5 Min. weiter andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Tofu in Würfel schneiden. In einer Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Tofu darin ca. 5 Min. von allen Seiten anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Koriander würzen.
4. Für die Sauce Erdnuskerne hacken. Limette halbieren und 1 EL Saft auspressen. In einer Schüssel Erdnussbutter mit Sojasauce, Limettensaft und 3 EL Wasser verquirlen. Mit der Hälfte der gehackten Erdnüsse mischen und mit Pfeffer abschmecken.
5. Koriander waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und hacken. Bratreis und Tofu auf vier Teller anrichten und mit Sauce beträufeln. Mit den restlichen Nüssen, Chili und Koriander bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	582 kcal
Kohlenhydrate	68 g
Eiweiß	24 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	23 g