



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 | |
| Erdnusskerne, 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 Erdnusskerne 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 |