



Vegane Chop-Suey-Pfanne auf Reis

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Tofu, natur	400 g
Sojasauce	2 EL
Chili, gemahlen	
Champignons, braun	250 g
Schalotten	2 St.
Ingwer, frisch	15 g
Knoblauchzehen	2 St.
Orangen	2 St.
Paprika, rot	1 St.
Langkornreis	300 g
Salz	
Öl	3 EL
Gemüsebrühe	150 ml
Koriander, frisch	15 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf mit Deckel, große Pfanne

1. Tofu in dünne Scheiben schneiden. In einer Schüssel Tofu mit Sojasauce und Chili mischen und zum Durchziehen beiseitestellen.
2. Champignons gegebenenfalls mit Küchenkrepp putzen und in dünne Scheiben schneiden. Schalotten, Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Orangen vorsichtig mit einem scharfen Messer schälen, dass auch die weiße Innenhaut mit entfernt wird. Filets zwischen den Trennwänden ausschneiden, dabei den Saft auffangen. Paprika waschen, Strunk und Kerne entfernen und in Streifen schneiden.
3. In einem Topf Reis mit 700 ml Salzwasser aufkochen und zugedeckt auf niedriger bis mittlerer Stufe ca. 15 Min. köcheln.
4. In einer Pfanne oder einem Wok 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Tofu darin unter Wenden ca. 3 Min. scharf anbraten und herausnehmen.
5. In dem Wok oder der Pfanne erneut 2 EL Öl erhitzen, Pilze darin ca. 1 Min. anbraten. Schalotten, Ingwer und Knoblauch zugeben und mitbraten. Paprika zugeben und ca. 2 Min. unter Wenden braten. Orangensaft und Gemüsebrühe angießen und ca. 4 Min. einköcheln.
6. Tofu und Orangenfilets zugeben, erhitzen und mit Salz abschmecken. Koriander waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen zupfen. Vegane Chop-Suey-Pfanne mit Reis und Koriander auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	551 kcal
Kohlenhydrate	78 g
Eiweiß	22 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	16 g