

Rezept

Bunte Bowl mit Knuspertofu

Ein Rezept von Bunte Bowl mit Knuspertofu, am 27.04.2024

Zutaten

Für den Knuspertofu

200 g Curry-Mango-Tofu (oder Tomaten-Tofu) **2-3 EL** Speisestärke (Kartoffel- oder Maisstärke)
Öl zum Anbraten

Außerdem

3 rote Zwiebeln	500 ml heißes Wasser
1 Knoblauchzehe	Salz
Zucker	2 EL Essigessenz
150 g Rotkohl	1 EL Reissessig (oder Weißweinessig)
125 g roter Reis (oder weißer Reis)	2 Frühlingszwiebeln
$\frac{1}{4}$ Salatgurke	100 g Kirschtomaten
$\frac{1}{2}$ Brokkoli	1 EL Ahornsirup
1 EL Sojasauce	Saft von 1 Limette
3 EL Öl	

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 370 kcal, 15 g F, 13 g EW, 43 g KH

Zubereitung

1. Den Tofu in mundgerechte Würfel schneiden und anschließend mit einem Geschirrtuch abtupfen. In einer Schüssel mit der Stärke gut mischen. Dabei darauf achten, dass alle Würfel gleichmäßig von der Stärke überzogen sind.
2. Für die Pickled Onions die roten Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Halbringe schneiden. In einer Schüssel mit 500 ml kochend heißem Wasser vollständig übergießen. Den Knoblauch schälen, halbieren und mit 1 TL Salz und $\frac{1}{2}$ TL Zucker hinzufügen. Zuletzt die Essigessenz dazugießen und alles gut mischen. Bis zum Servieren durchziehen lassen, dann die Zwiebeln (jetzt rosafarben) in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
3. Inzwischen den Rotkohl putzen, in dünne Streifen schneiden und in einer großen Schüssel mit Reissessig sowie je 1 Prise Salz und Zucker mischen. Alles mit den Händen 2-3 Min. verkneten (»massieren«), bis der Kohl deutlich »weicher« geworden ist. Den roten Reis nach Packungsanweisung bissfest garen.
4. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und weiße und grüne Teile getrennt in dünne Ringe schneiden. Gurke und Tomaten waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Den Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen, in einem Topf in wenig Salzwasser ca. 2 Min. blanchieren, in ein Sieb abgießen und kalt abschrecken. Für das Dressing Ahornsirup, Sojasauce, Limettensaft und Öl mischen und abschmecken.

5. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Tofuwürfel darin rundum goldbraun anbraten. Dabei darauf achten, dass die Würfel ausreichend Platz nebeneinander in der Pfanne haben und nicht mit der Stärkekruste aneinanderkleben.
-
6. Zum Servieren den Reis mit Gemüse, Tofu, Dressing sowie den Pickled Onions auf Schalen (Bowls) verteilen. Mit dem Grün der Frühlingszwiebel toppen.