

Rezept

Dinkel mit Tofu und Gemüsemix

Ein Rezept von Dinkel mit Tofu und Gemüsemix, am 28.04.2024

Zutaten

200 g Dinkel wie Reis	300 g TK-Brechbohnen
1 Zwiebel	1 gelbe Paprika
2 EL Öl	1 Dose stückige Tomaten (400 g)
Salz	1 TL Currypulver
200 g Räuchertofu	1 EL Sesam

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 8 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 185 kcal, 6 g F, 9 g EW, 21 g KH

Zubereitung

1. Den Dinkel in einem Topf in Salzwasser nach Packungsanweisung gar kochen. Inzwischen in einem Topf Salzwasser erhitzen und die Bohnen darin in ca. 12 Min. weich kochen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Paprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen, die Hälften in 1 cm breite Streifen schneiden und diese quer halbieren.
2. In einem Topf 1 EL Öl erhitzen, Zwiebel und Paprika darin ca. 5 Min. anbraten. Tomaten dazugeben und mit Salz und Currypulver würzen. Die Paprika zugedeckt in ca. 10 Min. weich köcheln lassen.
3. Die Bohnen in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und unter die Tomatensauce mischen. Den Herd ausschalten und alles zugedeckt ca. 5 Min. ziehen lassen.
4. Den Tofu in 1 cm große Würfel schneiden. Das restliche Öl (1 EL) in einer Pfanne erhitzen und den Tofu darin rundherum kräftig anbraten. Den Sesam untermischen. Den Dinkel mit Gemüse und Tofu servieren.