

Rezept

# Fried Rice mit Tofu und Brokkoli

Ein Rezept von Fried Rice mit Tofu und Brokkoli, am 29.05.2023

## Zutaten

### Zutaten:

<b>100 g</b> Basmatireis	<b>2</b> Möhren (ca. 150 g)
<b>150 g</b> Brokkoli	<b>½ Bund</b> Koriandergrün
<b>200 g</b> Tofu	<b>1 TL</b> Kokosöl
<b>2</b> Eier (M)	Salz
<b>2 EL</b> Sojasauce	<b>1 TL</b> Zucker
<b>1 TL</b> Sesamöl	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 484 kcal, 19 g F, 26 g EW, 52 g KH

## Zubereitung

1. Reis in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser so lange spülen, bis das Wasser klar bleibt. Gut abtropfen lassen. Danach mit 200 ml Wasser in einem Topf aufkochen und zugedeckt ohne weitere Wärmezufuhr auf der noch warmen Herdplatte ca. 15 Min. quellen lassen. Dabei den Deckel nie abheben.
2. Möhren putzen, dünn schälen und in feine Scheiben schneiden. Brokkoli waschen, putzen und in kleine Röschen teilen, Stiele schälen und würfeln. Koriandergrün abbrausen, trocken schütteln. Die Blättchen von den Stängeln zupfen und beiseitelegen, die Stängel fein hacken. Tofu in mundgerechte Würfel schneiden.
3. In einer beschichteten Bratpfanne ½ TL Kokosöl erhitzen. Die Eier nacheinander aufschlagen, in die Pfanne geben, leicht salzen und mit dem Kochlöffel rasch vermischen. Das Rührei bei mittlerer Hitze ca. 1 Min. braten, dann aus der Pfanne nehmen und zwischen zwei Tellern warm halten. Die Pfanne mit einem Küchenpapier auswischen.
4. Nun das restliche Öl in der Pfanne erhitzen und die Tofuwürfel 5 Min. anbraten. Das Gemüse hinzufügen und zugedeckt bei mittlerer Hitze in ca. 10 Min. bissfest garen. Bei Bedarf etwas Wasser zugeben.
5. Sojasauce, Zucker und Sesamöl hinzufügen und mit Reis und Rührei untermischen. Fried Rice auf 2 Tellern anrichten und mit Koriander bestreuen. Nach Belieben mit je 1 EL Kimchi anrichten.