

Rezept

Gebratener Tofu mit Reis

Ein Rezept von Gebratener Tofu mit Reis, am 25.04.2024

Zutaten

100 g Basmatireis	Salz
3 Schalotten	1 Knoblauchzehe
250 g Tofu	100 g Sojasprossen (dem Bio- oder Asienladen)
1 Stängel Petersilie	4 EL Olivenöl
6 EL Sojasauce	2 - 4 EL süß-scharfe Chili-Sauce (aus dem Bio- oder Asienladen)
100 ml Gemüsebrühe (selbst gemacht oder Instant)	

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 590 kcal

Zubereitung

1. Den Reis nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser zugedeckt garen.

2. Die Schalotten und den Knoblauch schälen, die Schalotten klein würfeln und in eine Schüssel geben. Den Knoblauch dazupressen. Den Tofu mit der Hand fein zerbröckeln. Die Sojasprossen in einem Sieb kalt abbrausen und abtropfen lassen. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen.

3. Im Wok oder in einer Pfanne 3 EL Öl erhitzen. Die Schalottenwürfel und den Tofu darin hellbraun braten. Die Soja- und die Chilisauce sowie die Gemüsebrühe dazugeben, aufkochen und offen 2 Min. weiterkochen, dann bis zum Anrichten warm stellen.

4. In einem Pfännchen das übrige Öl erhitzen, Petersilie und Sprossen darin 1 Min. braten und salzen.

5. Den heißen fertigen Basmatireis auf Tellern oder Platten arrangieren, darauf den Tofu geben und mit der Sprossen-Petersilie-Mischung garnieren.