

## Rezept

# Gemüsereis mit krossem Teriyaki-Tofu

Ein Rezept von Gemüsereis mit krossem Teriyaki-Tofu, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>120 g</b> Basmatireis	<b>200 g</b> TK-Brokkoli-»Reis« (ersatzweise TK-Blumenkohl-»Reis«)
Salz	<b>2</b> Knoblauchzehen
<b>400 g</b> Natur-Tofu	<b>250 g</b> Möhren
$\frac{1}{2}$ Salatgurke	<b>1</b> kleines Römersalatherz
<b>1</b> große Limette	<b>1</b> Avocado
<b>3 EL</b> Öl	<b>8 EL</b> Teriyakisauce
<b>3 TL</b> Cashew-Mus (ersatzweise weißes Mandelmus)	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 535 kcal, 36 g F, 18 g EW, 34 g KH

## Zubereitung

1. Den Basmati-Reis und den Brokkoli-»Reis« mit  $\frac{1}{2}$  TL Salz und 250 ml Wasser in einen Topf füllen und bei geschlossenem Deckel einmal aufkochen. Dann die Hitze auf die kleinste Stufe reduzieren und den Reis bei geschlossenem Deckel ca. 15 Min. ausquellen lassen.
2. Inzwischen die Knoblauchzehen schälen und durch die Presse drücken. Den Tofu quer in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Die Möhren schälen, putzen und auf einer Gemüsereibe grob raspeln. Die Gurke waschen, trocknen und putzen, dann halbieren, entkernen und in halbe Ringe schneiden. Den Salat waschen, trocknen und längs halbieren. Den Strunk entfernen und den Salat in Streifen schneiden. Die Limette auspressen. Die Avocado halbieren und entkernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen und in 1 cm große Würfel schneiden.
3. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und den Knoblauch darin anschwitzen. Die Tofustreifen dazugeben und ca. 3 Min. pro Seite bei hoher Hitze anbraten. Dann alles mit 5 EL Teriyaki-Sauce ablöschen, gut vermengen und zur Seite stellen.
4. Für das Dressing den Limettensaft mit Cashew-Mus, 2 EL Wasser und den restlichen 3 EL Teriyaki-Sauce glattrühren. Den Reis auf Schüsseln verteilen und das Dressing darüberträufeln. Salat, Möhren, Avocado und Gurken darauf anrichten und alles leicht salzen. Dann den Tofu darübergaben und servieren.