

Rezept

Tofu-Reis-Pfanne

Ein Rezept von Tofu-Reis-Pfanne, am 25.04.2024

Zutaten

| | |
|-----------------------------------|------------------------------------|
| 100 g Basmatireis | Salz |
| 150 g Möhren | 100 g Tofu |
| 70 g gehäutete Mandelkerne | 2 EL Öl |
| 1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel | gemahlene Kurkuma |
| 1/2 TL Currypulver | 50 g ungeschwefelte Rosinen |
| 100 g Sojasprossen | |

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 615 kcal

Zubereitung

1. Den Reis in 1/4 l Salzwasser zum Kochen bringen und bei schwacher Hitze zugedeckt in ca. 15 Min. garen. Die Möhren schälen und in grobe Streifen schneiden. Den Tofu würfeln. Die Mandeln grob hacken.

2. Das Öl in einer großen Pfanne oder im Wok erhitzen und die Möhrenstreifen darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. anbraten. Tofuwürfel, Mandeln, Kreuzkümmel, 1 Msp. Kurkuma und das Currypulver dazugeben. Alles weitere 5 Min. braten, dann mit Salz abschmecken. Die Rosinen waschen, trocken tupfen und mit in die Pfanne geben.

3. Die Sojasprossen waschen, abtropfen lassen, zu den anderen Zutaten in die Pfanne geben, alles gründlich vermischen und noch mal kurz erhitzen. Den Reis unterheben. Tofu-Reis-Pfanne auf zwei Tellern anrichten.