

## Rezept

# Tofu süßsauer mit grünen Bohnen

Ein Rezept von Tofu süßsauer mit grünen Bohnen, am 28.06.2026

## Zutaten

|  |                      |
|--|----------------------|
| <b>120 g</b> Vollkorn-Basmatireis                        | <b>400 g</b> Tofu    |
| <b>500 g</b> TK-Brechbohnen                              | <b>2 EL</b> Olivenöl |
| <b>100 g</b> süßsaure Sauce (am besten aus dem Bioladen) |                      |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 390 kcal, 14 g F, 22 g EW, 45 g KH

## Zubereitung

1. Den Reis nach Packungsanweisung in Wasser garen. Den Tofu auf einen Teller legen, mit einem zweiten Teller abdecken und mit einem Gewicht (z B. Konservendose) beschweren. Den Tofu so ca. 10 Min. auspressen, bis er Flüssigkeit verliert.

---

2. Inzwischen die TK-Bohnen in kochendem Wasser ca. 8 Min. garen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

---

3. Den ausgepressten Tofu mit den Händen in 2 cm große Stücke zerteilen. Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Tofustücke darin bei großer Hitze ca. 8 Min. anbraten. Die süßsaure Sauce unterrühren und bei sehr kleiner Hitze in ca. 1 Min. cremig andicken lassen.

---

4. Zuletzt die abgetropften Bohnen unterheben. Tofu und Bohnen in vier Schalen anrichten. Mit dem Reis servieren.