

Rezept

Veganer Kimchi-Bratreis

Ein Rezept von Veganer Kimchi-Bratreis, am 09.05.2024

Zutaten

2 Knoblauchzehen	1 Stück Ingwer (4 cm lang)
250 g veganes Kimchi	1 Möhre
2 Frühlingszwiebeln	200 g Tofu
1 Nori-Blatt	2 EL Sojasauce
1 EL geröstetes Sesamöl	1 TL Zucker
2 EL Öl	100 g Edamame (TK)
350 g gegarter Reis vom Vortag (entspricht ca. 150 g ungekochtem Reis)	Salz
	Chiliflocken (nach Belieben)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 625 kcal, 24 g F, 20 g EW, 75 g KH

Zubereitung

1. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Das Kimchi in mundgerechte Stücke schneiden. Die Möhre putzen, schälen und in streichholzdünne Stifte schneiden oder hobeln (dünne Scheiben gehen aber auch). Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden.
2. Den Tofu in ca. 1 ½ cm große Würfel schneiden. Das Nori-Blatt mit einer Schere in kleine Stücke schneiden. Sojasauce, Sesamöl und Zucker in einer Schüssel verrühren.
3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch und Ingwer darin bei mittlerer Hitze ca. 30 Sek. anbraten, dann Kimchi, Möhrenstifte und Edamamekerne zugeben und alles ca. 6 Min. unter Rühren anbraten.
4. Reis und Tofu unterheben und die Saucenmischung angießen. Alles unter Rühren ca. 3 Min. weiterbraten, bis der Reis heiß und die Flüssigkeit verkocht ist. Den Bratreis mit Salz und Chiliflocken abschmecken und mit Frühlingszwiebeln und Nori-Stücken bestreut servieren.