

## Gemüse-Brat-Reis mit Erdnuss-Sauce und Tofu

Zeit gesamt 35min



Zubereitungszeit 25min





## Zutaten

für 4 Portionen

| Basmatireis                            | 300 g         |
|--|---------------|
| Wasser                                 | 700 ml        |
| Salz                                   |               |
| Ingwer, frisch                         | 10 g          |
| Knoblauchzehen                         | 1 St.         |
| Öl                                     | 2 EL          |
| Pfannengemüse Asia,<br>tiefgefroren    | 200<br>g      |
| Pfeffer, weiß gemahlen                 |               |
| Tofu, natur                            | 400 g         |
| Koriander, gemahlen                    |               |
| Erdnusskerne, geröstet und<br>gesalzen | d 50<br>g     |
|  |               |
| Bio Limetten                           | 1 St.         |
| Bio Limetten<br>Erdnussbutter          | 1 St.<br>2 EL |
|  |               |
| Erdnussbutter                          | 2 EL          |

## Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, großer Topf, große Pfanne

- 1. In einem Top Basmatireis mit Salzwasser bedeckt aufkochen und anschließend zugedeckt auf mittlerer Stufe ca. 12 Min. garen. Dabei hin und wieder umrühren.
- 2. Ingwer und Knoblauch schälen und hacken. In einer Pfanne 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Ingwer und Knoblauch ca. 5 Min. andünsten. Pfannengemüse und Reis zugeben und ca. 5 Min. weiter andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3. Tofu in Würfel schneiden. In einer Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Tofu darin ca. 5 Min. von allen Seiten anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Koriander würzen.
- 4. Für die Sauce Erdnusskerne hacken. Limette halbieren und 1 EL Saft auspressen. In einer Schüssel Erdnussbutter mit Sojasauce, Limettensaft und 3 EL Wasser verquirlen. Mit der Hälfte der gehackten Erdnüsse mischen und mit Pfeffer abschmecken.
- 5. Koriander waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und hacken. Bratreis und Tofu auf vier Teller anrichten und mit Sauce beträufeln. Mit den restlichen Nüssen, Chili und Koriander bestreut servieren.

**Guten Appetit!** 

## Nährwerte (pro Portion)

| Kaloriengehalt | 582 kcal |
|----------------|----------|
| Kohlenhydrate  | 68 g     |
| Eiweiß         | 24 g     |
| Ballaststoffe  | 3 g      |
| Fette          | 23 g     |