

Marinierter Tofu mit Pak Choi und Reis

Zeit gesamt
30min



Zubereitungszeit
30min



Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Pak Choi	500 g
Bio Zitronen	1 St.
Peperoni Mix	1 St.
Räuchertofu	400 g
Knoblauchzehen	1 St.
Ingwer, frisch	5 g
Koriander, frisch	5 g
Sojasauce	4 EL
Brauner Zucker	1 EL
Apfelsaft	2 EL
Jasminreis	300 g
Öl	4 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Speisestärke	1 TL
Sesam, weiß	2 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Teller, mittlerer Topf mit Deckel, großer Topf mit Deckel, große Pfanne

1. Pak Choi waschen, trocken schütteln, Strunk dünn abschneiden und halbieren. Zitrone waschen und in Scheiben schneiden. Peperoni waschen und samt Kernen in Ringe schneiden. Tofu in Scheiben schneiden und diagonal halbieren. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Ingwer schälen und fein hacken. Koriander waschen, trocken schütteln und Blättchen von den Stielen zupfen.
2. In einer Schüssel Sojasauce mit Rohrzucker, Apfelsaft, Knoblauch und Ingwer verrühren. Tofu zugeben und beiseitestellen.
3. In einem Topf Reis mit ca. 700 ml Salzwasser aufkochen. Auf mittlerer Stufe zugedeckt ca. 12 Min. garen.
4. In einer Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Pak Choi und Zitronenscheiben darin ca. 3 Min. anbraten. Peperoni zugeben, mit 100 ml Wasser ablöschen, zudecken und ca. 2 Min. zu Ende garen. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf einem Teller beiseitelegen.
5. Pfanne säubern und erneut mit 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Tofu aus der Marinade nehmen und ca. 3 Min. anbraten. Derweil Marinade mit 1 TL Speisestärke verrühren. Tofu mit Marinade ablöschen, kurz aufkochen lassen und Pfanne vom Herd ziehen. Tofu samt Marinade zum Pak Choi geben.

6. Reis auf Tellern verteilen. Marinierten Tofu und Pak Choi darauf verteilen. Mit Marinade, Koriander und Sesam garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	528 kcal
Kohlenhydrate	71 g
Eiweiß	21 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	19 g