Vegane Reispfanne mit Gemüse

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Langkornreis	300 g
Salz	
Knoblauchzehen	1 St.
Ingwer, frisch	20 g
Tofu, natur	400 g
Sojasauce	5 EL
Zwiebeln, rot	2 St.
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Karotten	2 St.
Brokkoli	1 St.
Öl	2 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlerer Topf mit Deckel, große Pfanne, Sieb, Küchenkrepp

1. In einem Topf Reis mit ca. 700 ml Salzwasser aufkochen und zugedeckt ca. 10 Min. garen. Inzwischen Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Tofu auf Küchenkrepp abtropfen lassen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. In einer Schüssel zusammen mit Sojasauce, Knoblauch und Ingwer ca. 10 Min. marinieren lassen.

2. Währenddessen Zwiebeln halbieren, schälen und in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln und Enden entfernen. Grüne und weiße Teile getrennt voneinander leicht schräg in Ringe schneiden. Karotten schälen, Enden entfernen, längs halbieren und leicht schräg in Scheiben schneiden. Brokkoli waschen, Strunk schälen und den oberen Teil in kleine Röschen teilen. Strunk grob würfeln.

3. Tofu in ein Sieb abgießen und Marinade dabei auffangen. Eine Pfanne oder einen Wok auf hoher Stufe erhitzen, 2 EL Öl hinzugeben und Tofu darin ca. 2 Min. unter Schwenken anbraten. Pfanne auf mittlere Stufe reduzieren, Gemüse hinzugeben und weitere ca. 7 Min. garen.

4. Reis in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Reis in die Pfanne geben, mit Sojasauce übergießen und alles miteinander vermengen. Reispfanne mit Gemüse auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	556 kcal
Kohlenhydrate	85 g
Eiweiß	24 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	14 g