

Asiatische Gemüsepfanne mit Tofu und Reis

Zubereitung: ca. 10 min + 20 min Kochzeit

Portionen: 10

Saison: Spätsommer



Hauptzutaten:

- 700g Basmati-Reis
- 800 g Räuchertofu
- 300g Champignons
- 600g Karotten
- 300g Paprika
- 300g Spitzkohl
- 200g Lauchzwiebeln
- 300g Sojasprossen
- 30g Tomatenmark
- 100 ml Sojasauce
- 20 ml Rapsöl
- 3,5 Liter Wasser zum kochen

Gewürze:

- nach Belieben Zucker
- nach Belieben Salz
- nach Belieben Pfeffer
- nach Belieben Kreuzkümmel
- nach Belieben Curry

Zubereitung:

1. Gemüse in Würfel schneiden
2. Tofu in Würfel schneiden, in Öl anbraten, mit Sojasauce ablöschen und mit Pfeffer, Currypulver und Kreuzkümmel würzen
3. Reis in Salzwasser kochen
4. Gemüse in Öl bissfest andünsten und Tofu-Würfel zugeben
5. Mit Basmati-Reis und geschnittener Lauchzwiebel anrichten