

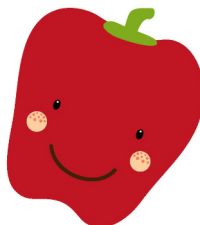
Asiatisches Gemüse mit Tofu und Naturreis

Zutaten:

- 150 g Naturreis
- 2 Paprika
- 1 Glas Bambussprossen
- 1Päck. Räuchertofu
- 2 EL Rapsöl
- 2 TL Honig
- 2 EL Sojasoße
- Salz und Pfeffer



Foto: Pixaphorn / Adobe Stock



Zubereitung:

Den Reis nach Packungsanleitung in Salzwasser kochen. Den Tofu abtropfen lassen, trocken pressen und in mundgerechte Würfel schneiden. Aus 1 EL Rapsöl, dem Honig und der Sojasoße eine Marinade herstellen und die Tofuwürfel darin 15 Minuten marinieren. Die Paprikas waschen, entkernen und in Rauten schneiden. Zusammen mit dem Rapsöl und den Bambussprossen in einer Pfanne anbraten. Anschließend den marinierten Tofu dazugeben und weitere 10 Minuten mit anbraten lassen. Alles zusammen würzen sowie abschmecken und mit dem Reis servieren.

