



Rezepte zum «ausgewogenen Teller»

Gemüse-Tofu-Reispfanne



Nährwertangaben pro Portion

Energie	430 kcal
Eiweiss	20 g
Kohlenhydrate	47 g
Fett	16 g

In % der Gesamtenergie

20%
46%
34%





Rezepte zum «ausgewogenen Teller»

Gemüse-Tofu-Reispfanne

Für 4 Portionen / Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Zutaten

Reis:

200 g Basmatireis trocken
Wasser, Salz

Gemüse und Tofu:

480 g Broccoli, gerüstet und in Stücke geteilt
40 g Pinienkerne
1 mittlere Zwiebel
1 Knoblauchzehen
2 EL Holl Rapsöl*
450 g Tofu
1 grosse Peperoni
10 ml Sojasauce
Pfeffer, Kurkuma, Zitronengras, Ingwer, Curry nach Belieben



* besonders hitzestabiles Öl, ideal zum Hoherhitzen

Zubereitung

Basmatireis gemäss Packung zubereiten.

Eine Pfanne mit Siebeinsatz nehmen und bis zum Siebeinsatz mit Wasser füllen. Broccoli in die Pfanne geben, würzen und zudecken. Auf grosser Stufe aufkochen und dann auf kleiner Stufe 15 Minuten dämpfen.

Pinienkerne ohne Öl in einer Pfanne goldbraun rösten und aus der Pfanne nehmen. Peperoni waschen und in feine Streifen schneiden, den Tofu in Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehe hacken und im Öl anbraten, Tofu beifügen und kurz mitbraten. Nach Belieben mit Kurkuma, Zitronengras, Ingwer und Curry würzen. Peperonistreifen, Broccoli und Reis zufügen. Gut vermengen, evtl. mit Sojasauce, Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit Pinienkernen garniert servieren.

Tipp: Gemüse kann auch ohne Siebeinsatz mit 1-2 cm Wasser vom Pfannenboden gedämpft werden.