

Gebratener Tofu-Gemüsereis

Leckeres Rezept aus Asien: Der gebratene Tofu-Gemüsereis schmeckt lecker und erfüllt auch die Anforderungen an die vegane Küche.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 20 min

Gesamtzeit: 40 min



Zutaten

550 g	Rundkornreis
700 ml	Wasser
220 g	Tofu
1 Stk.	Zwiebel
300 g	Gemüse (nach Wahl)
1 EL	Sesamöl
3 EL	Sonnenblumenöl
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
1 EL	Balsamicoessig

Zubereitung

1. **Gebratener Tofu-Gemüsereis** ist ein Leckerbissen für Vegetarier. Hierfür den Reis sehr gut waschen und zwar solange, bis das Wasser komplett klar ist, das kann unter Umständen bis zu sechs Mal sein.
2. Jetzt den Reis am besten in einen Topf mit Einsatz geben und dann falls vorhanden in einem Dampfgarer bei 100 Grad für 20 Minuten garen. In der Zwischenzeit das Gemüse putzen bzw. gründlich waschen und in kleine, gleichmäßige Würfel schneiden.
3. Die Schalotte und den Tofu ebenfalls in kleine Würfel schneiden. In einer großen Pfanne Sesam- und Sonnenblumenöl erwärmen, anschließend die klein geschnittenen Schalotten solange rösten, bis sie braun sind.
4. Anschließend die Tofuwürfel und das Gemüse hinzufügen und etwa 2 Minuten mitrösten. Den gegarten Reis untermengen und für 1-2 Minuten mitrösten. Die Mischung mit Pfeffer, Salz und Essig abschmecken und auf vorgewärmten Tellern anrichten und servieren.

Tipp

Gebratener Tofu-Gemüsereis bringt etwas Abwechslung auf den Küchentisch.