

Gemüse-Pilz-Pfanne mit Basmatireis und gebratenem Tofu - Für vier Personen

Rezept von Christopher Hinze (www.cookingconnection.de)

Zutaten:

2 Tassen	Basmatireis
4 Tassen	Wasser
4	große Karotten
2	Zucchini
1 Stange	Lauch
½	Sellerie
150 g	Brokkoli
je 1	rote und grüne Paprika
100 g	frische Sojasprossen
100g	Alfalfa Sprossen
100g	Shiitake Pilze
	Schnittlauch
	Petersilie
	Liebstockel
	Bratolivenöl
400g	ungewürzter, weißer Tofu
	Salz
	Pfeffer
	Chilipulver
	Sojasoße

Gemüse-Pilz-Pfanne mit Basmatireis und gebratenem Tofu - Für vier Personen

Rezept von Christopher Hinze (www.cookingconnection.de)

Zubereitung:

4 Tassen Wasser im Topf zum Kochen bringen und 2 Tassen Basmatireis hinzufügen, umrühren und kurz aufkochen lassen. Topf mit Deckel schließen, Herd ausschalten und ca. 20 Minuten ziehen lassen.

Währenddessen Gemüse und Shiitake Pilze waschen, putzen und klein schneiden. In einer Pfanne Bratolivenöl erhitzen und Gemüse, Pilze und Sojasprossen darin kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und bei geringer Hitzezufuhr ca. 10 Minuten ziehen lassen. Kräuter waschen und schneiden und zum Gemüse geben.

Tofu trocken tupfen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Von beiden Seiten in einer Pfanne mit Bratolivenöl goldbraun anbraten. Hitze stark reduzieren und Tofu mit Salz, Pfeffer und Chilipulver würzen und in Sojasoße schwenken.

Den fertigen Reis mit dem Piltz-Gemüse auf einem Teller anrichten und die Tofuscheiben darauf verteilen. Mit frischen Kräutern und Alfalfa Sprossen bestreuen.