

UNSER



REZEPT

DER WOCHE

PAK CHOI MIT RÄUCHERTOFU

Zutaten

2	Pak Choi
1	Bio Zitronen
0,5	Chilischote
200g	Räuchertofu
1	Knoblauchzehen
1	Ingwer
1	Stiel Koriander
2 EL	Sojasauce
0,5 EL	Brauner Zucker
1 EL	Apfelsaft
150g	Basmatireis
Öl	
Salz & Pfeffer	
0,5 TL	Speisestärke
1 EL	Sesam, weiß

1. Pak Choi waschen, trocken schütteln, Strunk dünn abschneiden und halbieren. Zitrone waschen und in Scheiben schneiden. Chilischote waschen und samt Kernen in Ringe schneiden. Räuchertofu in Scheiben schneiden und diagonal halbieren. Knoblauchzehe schälen und in Scheiben schneiden. Vom Ingwer ein ca. Daumengroßes Stück abschneiden, schälen und fein hacken. Koriander waschen, trocken schütteln und Blättchen von den Stielen zupfen.

2. In einer Schüssel Sojasauce mit Rohrzucker, Apfelsaft, Knoblauch und Ingwer verrühren. Tofu zugeben und beiseitestellen.

3. In einem Topf Basmatireis mit ca. 350 ml Salzwasser aufkochen. Auf mittlerer Stufe zugedeckt ca. 12 Min. garen.

4. In einer Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Pak Choi und Zitronenscheiben darin ca. 3 Min. anbraten. Chili zugeben, mit 100 ml Wasser ablöschen, zudecken und ca. 2 Min. zu Ende garen. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf einem Teller beiseitelegen.

5. Pfanne säubern und erneut mit 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Tofu aus der Marinade nehmen und ca. 3 Min. anbraten. Derweil Marinade mit 1 TL Speisestärke verrühren. Tofu mit Marinade ablöschen, kurz aufkochen lassen und Pfanne vom Herd ziehen. Tofu samt Marinade zum Pak Choi geben.

6. Reis auf Tellern verteilen. Marinierten Tofu und Pak Choi darauf verteilen. Mit Marinade, Koriander und Sesam garniert servieren.