

Körbchenrezept












GEBRATENER TOFU MIT ZUCKERERBSEN UND ERDNÜSSEN

ÜBER UNSEREN KÖRBCHENSTAR ZUCKERERBSE:

Zuckererbsen (auch Zucker-/Kaiserschoten oder Kefen genannt) müssen im Gegensatz zu anderen Erbsenarten nicht gepult werden, weil sie keine Pergamentschicht in den Hülsen haben und können roh verzehrt werden. Sie stammen ursprünglich aus Vorderasien und schmecken frisch am besten.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 30 MINUTEN

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN:

-  200 g Reis
-  80 g Zuckerschoten
-  80 g rote Paprika
-  200 g geräucherter Tofu
-  1 EL Sojasoße
-  1 EL süße ChilisaUCE
-  40 g Erdnüsse
-  1 EL Koriandergrün zu Servieren
-  Salz
-  Pfeffer
-  Öl zum Anbraten



ZUBEREITUNG:

Reis nach Packungsanleitung kochen. Zuckerschoten in einem diagonalen Schnitt halbieren. Paprika in feine Streifen schneiden. Tofu längs in gleichmäßige Stücke schneiden.

Etwas Pflanzenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen. Tofustücke von jeder Seite ca. 3-5 Minuten anbraten, bis sie leicht geröstet und knusprig sind.

Tofu, Sojasoße und ChilisaUCE in eine Schüssel geben. Gut vermengen, so dass der Tofu gleichmäßig mit Marinade bedeckt ist. Nüsse in eine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze goldbraun rösten. Anschließend beiseitestellen.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Zuckererbsen und Paprika bei mittlerer Hitze 5-7 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüse zum Tofu geben und vorsichtig vermengen. Mit Reis servieren. Mit gerösteten Nüssen und nach Wunsch mit Koriander bestreuen

Guten Appetit wünschen Deine Marktgärtner:in Birte & Thomas

Erde zwischen den Zehen & Sonne im Herzen