

Japanische Sakura Bowl! mit pinkem Reis

dazu Sweet-Chili-Tofu, Edamame und TahinisöÙe

Klimaheld 30 – 40 Minuten • 1172 kcal • Tag 5 kochen



süÙer Chili-Grill-Tofu



Risottoreis



Edamame



Rote Beete, vorgegart



Karotte



Frühlingszwiebel



Tahini-Paste



Ingwerpaste



vegane weiÙe Misopaste



Sesamsamen



Maisstärke

Los geht's

Wasche das Gemüse ab. Tupfe den Tofu mit Küchenpapier trocken

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Weißweinessig*, Zucker*, Öl*, Wasser*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 Gemüseribe, 1 große Pfanne, 1 Sieb, 2 kleine Schüssel und 1 kleiner Topf mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

| | 2P | 3P | 4P |
|--|-------|----------|-------|
| süßer Chili-Grill-Tofu 11) | 180 g | 360 g | 360 g |
| Risottoreis | 150 g | 225 g | 300 g |
| Edamame 11) | 100 g | 150 g | 200 g |
| Rote Beete, vorgegart | 250 g | 375 g** | 500 g |
| Karotte DE IL NL FR IT ES | 1 | 2 | 2 |
| Frühlingszwiebel EG MA SN | 1 | 2 | 2 |
| Tahini-Paste 3) | 50 g | 75 g | 100 g |
| Ingwerpaste | 10 g | 10 g | 20 g |
| vegane weiße Misopaste 11) 15) | 25 g | 37,5 g** | 50 g |
| Sesamsamen 3) | 10 g | 10 g | 20 g |
| Maisstärke | 8 g | 14 g | 16 g |

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

| | 100 g | Portion (ca. 500 g) |
|-------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert | 973 kJ/232 kcal | 4902 kJ/1172 kcal |
| Fett | 8,3 g | 42 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 1,1 g | 5,3 g |
| Kohlenhydrate | 21,7 g | 109,2 g |
| – davon Zucker | 5,9 g | 29,9 g |
| Eiweiß | 7,1 g | 35,6 g |
| Salz | 0,61 g | 3,07 g |

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: **3)** Sesamsamen **11)** Soja **15)** Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **IL:** Israel **NL:** Niederlande **FR:** Frankreich **IT:** Italien **ES:** Spanien **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **SN:** Senegal



1 Reis kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einen großen Topf 1.000 ml [1.500 ml | 2.000 ml] heißes **Wasser*** füllen.

Reis hineinrühren und leicht **salzen***. Beides zusammen zum Kochen bringen und ca. 12 Min. abgedeckt kochen, bis der **Reis** gar ist.

Nach der Garzeit durch ein Sieb abgießen. Anschließend zurück in den Topf geben.



4 Tofu panieren

In einer großen Pfanne ohne Fettzugabe **Sesam** 1 – 2 Min. rösten, bis er bräunt. Herausnehmen.

In der Pfanne erneut 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Öl*** erhitzen. **Edamame** darin 1 – 2 Min. anbraten.



2 Soße vorbereiten

In einer kleinen Schüssel **Tahini**, **Ingwerpaste**, **Misopaste**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Zucker***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Weißweinessig*** und 4 EL [6 EL | 8 EL] **Wasser*** zu einer homogenen **Soße** verrühren. Mit **Zucker***, **Salz*** und **Weißweinessig*** abschmecken.



5 Tofu anbraten

In derselben großen Pfanne erneut 1,5 EL [2 EL | 3 EL] **Öl*** erhitzen. **Tofu** darin bei mittlerer Hitze 3 – 4 Min. je Seite goldbraun anbraten. Aus der Pfanne nehmen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** leicht würzen.

Tofu nach Belieben in Scheiben schneiden.



3 Beilagen vorbereiten

Rote Beete in 1 cm Würfel schneiden und dabei 2 EL [3 EL | 4 EL] **Rote Beete-Saft** auffangen.

Weißem und grünem Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Karotte schälen und grob in eine kleine Schüssel raspeln. Mit weißem Teil der **Frühlingszwiebel**, etwas **Weißweinessig***, **Salz*** und **Zucker*** marinieren lassen.

Tofu waagrecht durchschneiden und rundherum mit der **Maisstärke** bedecken.



6 Anrichten

Rote Beete-Saft, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Weißweinessig***, 0,25 TL [0,5 TL | 0,5 TL] **Salz*** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker*** zu dem **Reis** geben und vorsichtig unterheben.

Reis auf tiefe Teller verteilen und **Edamame**, **Rote Beete** und **Karotte** darum anrichten. Gebratenen **Tofu** in der Mitte platzieren.

Mit **Soße** beträufeln und mit **Sesam** und grünen **Frühlingszwiebelringen** garnieren.

Guten Appetit!