

# 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 <b>11)</b>	180 g	360 g	360 g
Risottoreis	150 g	225 g	300 g
Edamame <b>11)</b>	100 g	150 g	200 g
Rote Beete, vorgegart	250 g	375 g**	500 g
Karotte <b>DE   IL   NL   FR   IT   ES</b>	1	2	2
Frühlingszwiebel <b>EG   MA   SN</b>	1	2	2
Tahini-Paste <b>3)</b>	50 g	75 g	100 g
Ingwerpaste	10 g	10 g	20 g
vegane weiße Misopaste <b>11) 15)</b>	25 g	37,5 g**	50 g
Sesamsamen <b>3)</b>	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!