Teriyaki Tofu Jasmin-Reis Bowl
REZEPT

Teriyaki Tofu Jasmin-Reis Bowl

ZUBEREITUNGS ZEIT	25 Minuten
ZUTATEN	12 Stück
PORTION(EN)	2 x

Eine leckere Mahlzeit die begeistert. In Teriyaki-Soße glasiertes Tofu auf duftendem Jasmin-Reis.

ZUTATEN

- 220g Ben´s Original™ Express Jasmin-Reis
- 400g fester Tofu
- 4 Teelöffel Mehl
- 1 Esslöffel Pflanzenöl
- ½ Teelöffel Ingwer (frisch gerieben)
- ½ mittelgroße Zwiebel (dünn geschnitten)
- 1 Esslöffel Sojasauce
- ½ Esslöffel brauner Zucker
- ½ Teelöffel Sesamöl, alternativ Olivenöl oder Erdnussöl
- ¼ Tasse Wasser
- ½ Frühlingszwiebel (gehackt, optional)
- Geröstete Sesamsamen (optional)

Zubereitung:

1. Den Tofu mit einem Papiertuch trocken tupfen und in Würfel schneiden. Zwei Teelöffel Mehl in eine flache Schüssel geben und die Tofustücke damit bestreuen, bis sie alle leicht mit Mehl bedeckt sind. Es ist normal, dass das Mehl dabei von der Feuchtigkeit des Tofus absorbiert wird.
2. Das Pflanzenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze eritzen. Die Tofustücke in die in die Pfanne geben und von allen Seiten goldgelb anbraten. Den Tofu aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.
3. Den Ingwer in die Pfanne geben und 1 Minute lang braten, bis er duftet. Die Zwiebeln hinzugeben und unter Rühren 2-3 Minuten braten. Dann Sojasauce, braunen Zucker und Sesamöl (alternativ Olivenöl oder Erdnussöl) hinzufügen.

4. Die Mischung zum Köcheln bringen. In der Zwischenzeit die verbleibenden zwei Teelöffel Mehl in einer halben Tasse lauwarmem Wasser auflösen. Zur Sauce und den Zwiebeln sowie dem gekochten Tofu geben. Alles 1 Minute lang umrühren, bis die Sauce eingedickt und der Tofu mit der Sauce überzogen ist. Die Frühlingszwiebeln unterrühren.
5. Den Ben´s Original™ Express Jasmin-Reis 10 Minuten in der Pfanne oder 2 Minuten in der Mikrowelle erhitzen und mit dem Tofu-Gericht servieren. Auf Wunsch mit etwas geröstetem Sesam dekorieren.
6. Die Bowl kann noch mit etwas Pesto verfeinert werden.

NÄHRWERTE PRO PORTION

- Kalorien: 470kcal
- Kohlenhydrate: 64g
- Protein: 14g
- Fett: 17g
- Gesättigtes Fett: 10 g
- Ballaststoffe: 2g
- Zucker: 7g

Mehr Rezepte dieser Art

Pad Krapao Gai - thailändisches Hähnchen mit Spiegelei

Zubereitungszeit

25 Minuten

Zutaten

11 Stück

Kokos-Minz-Hähnchen mit Jasmin-Reis

Zubereitungszeit

25 Minuten

Zutaten

12 Stück

Gebratener Jasmin-Reis mit Ananas

Zubereitungszeit

25 Minuten

Zutaten

12 Stück

Hähnchen-Pfanne mit Kokosmilch und Jasmin-Reis

Zubereitungszeit

25 minutes

Zutaten

16 Stück

Source URL: *https://de.bensoriginal.com/recipes/teriyaki-tofu-jasmin-reis-bowl*