



# Tofu-Reis-Bowl



## Rezeptinfo

**Zutaten für 2 Portionen**  
Zubereitungszeit: 30 Min.

pro Portion: 4100 kJ, 980 kcal, 128 g Kohlenhydrate, 34 g Eiweiß, 38,6 g Fett, 0 mg Cholesterin, 5,8 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: | Kosten: €

vegan

## Zubereitung

Wenn es schnell und einfach gehen soll und nicht viel kosten darf ist diese Tofu-Bowl genau das Richtige. Während der Reis im Reiskocher vor sich hin köchelt, widmest du dich ganz entspannt dem geräucherten Tofu: Einfach würfeln und in einer Marinade aus Sojasauce, Sesamöl, Ahornsirup und scharfer Chilisoße schwenken. Jetzt noch kurz anbraten und die selbstgemachte süß-saure Soße dazugeben. Fertig! Lecker angerichtet auf Reis mit einem Topping aus frischen Frühlingszwiebeln und Sesam kann man kaum glauben, dass es das alles für weniger als 5 € gibt. Und schmecken tut es sowieso nach mehr. Probier es aus!

### Step 1:

Im ersten Schritt kannst du den Reis nach Packungsanweisung zubereiten. Währenddessen den Tofu trocken tupfen und würfeln. Dann kannst du alle Zutaten (außer der Stärke) für die Marinade in einer Schüssel verrühren. Darin wendest du den Tofu und lässt ihn kurz ziehen. Jetzt den Tofu mit der Stärke bedecken.

### Step 2:

Im nächsten Schritt kannst du den Knoblauch pellen und mit den anderen Zutaten für die Soße pürieren. Als nächstes den Tofu in einer Pfanne mit Öl anbraten bis er goldbraun ist. Jetzt die Soße hinzufügen und andicken lassen. Zum Schluss kannst du dann eine kleine Schüssel mit Reis füllen und den Tofu mit der Soße darauf anrichten. Mit Sesam und fein geschnittenen Frühlingszwiebeln toppen.

## Zutaten

### Für die Bowl:

250 g Jasmin Duftreis  
200 g Räuchertofu

### Für die Marinade:

2 EL Sojasoße  
1 EL Sesamöl  
1 TL Srirachasoße  
1 EL Ahornsirup  
1 EL Stärke

### Für die süß-saure Soße

1 EL Sesamöl  
1 EL Stärke  
1 Knoblauchzehe  
1 EL Reisessig  
3 EL Sojasoße  
2 EL Ahornsirup

### Für das Topping:

1 TL schwarze und helle Sesamkörner  
1 TL Chiliflocken  
1/2 Bund Frühlingszwiebeln

### Sonstiges:

2 EL Sonnenblumenöl