

bunte Gemüsepfanne mit Tofu und Curcumareis



Zutaten für 4 Personen:

Curcumareis:

1 Tasse Reis
1 TL Curcuma
Salz

Gemüsepfanne mit Tofu:

250 g geräucherten Tofu
12 EL Sojasauce
1 TL Sesam, schwarz und/oder weiß
Salz und Pfeffer

1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel
1 rote Paprika
2 Karotten
6 Champignons
6 Blätter Grünkohl
½ Brokkoli
Salz und Pfeffer

Der Reis wird in der doppelten Menge Wasser gekocht. Ins Kochwasser gibt man 1 TL Curcuma und etwas Salz.

Der Tofu wird klein gewürfelt und mit der Sojasauce, Salz, Pfeffer und dem Sesam mariniert. Zur Seite stellen.

In der Zwischenzeit wird das gesamte Gemüse, geschält bzw. gewaschen und in mundgerechte Stücke geschnitten.

Den Tofu in etwas Öl in einer Pfanne knusprig braun anbraten und aus der Pfanne heben. In derselben Pfanne wird nun das gesamte Gemüse angeröstet. Mit etwas Wasser ablöschen, Deckel auf die Pfanne und das Gemüse bissfest garen.

Sobald dies geschehen ist, kommt der Tofu ins Gemüse. Durchmischen, würzen und gemeinsam mit dem Curcumareis servieren.

