

Rezept

Gebratener Reis mit Tofu

Ein Rezept von Gebratener Reis mit Tofu, am 30.06.2024

Zutaten

200 g Tofu	1 Stück Ingwer (ca. 2 cm)
1 Knoblauchzehe	2 EL helle Sojasauce
1 kleine rote Paprikaschote	1 Frühlingszwiebel
3 EL neutrales Öl	400 g gegarter Reis vom Vortag (ca. 135 g ungegart)
100 g TK-Erbsen	Salz, schwarzer Pfeffer
1 Ei (Größe M)	1 EL süße ChilisaUCE (Asienregal)

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 580 kcal

Zubereitung

1. Den Tofu in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und durch die Knoblauchpresse in eine Schüssel drücken. Mit 1 EL Sojasauce verrühren und den Tofu untermischen.
2. Die Paprikaschote waschen und vierteln, den Stiel und die inneren Trennhäutchen mit den Kernen entfernen. Paprika in feine Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebel putzen und waschen, den weißen und hellgrünen Teil schräg in feine Ringe schneiden.
3. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Den Reis darin verteilen und ohne umzurühren bei starker Hitze 2-3 Min. braten, bis er knusprig wird. Dann wenden und noch einmal so lange braten. Den Reis aus der Pfanne nehmen.
4. Das übrige Öl in der Pfanne erhitzen und den Tofu darin in ca. 2 Min. rundherum knusprig braten. Die Hitze auf mittlere Stufe zurückschalten. Paprika, Zwiebelringe und Erbsen zum Tofu geben und das Ganze weitere 2 Min. braten, bis das Gemüse bissfest ist. Den Reis wieder untermischen, alles mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Das Ei mit der ChilisaUCE und der restlichen Sojasauce verrühren und unter den Reis mischen. Nur ganz kurziterrühren, dann das Gericht servieren.