

Bunte Gemüse-Reispfanne mit Tofu

25–30 Min

Zutaten für 4 Portionen

= Kotányi Produkte

200 g	Langkornreis
400 g	Tofu
2 Stk.	Zwiebeln
4 Stk.	Knoblauchzehen
4 Stk.	Karotten
1 Stk.	Paprika rot
150 g	Fisolen, tiefgekühlt
4 EL	Maisstärke
2 TL	Sesam
	Sojasauce
	Sesamöl nach Belieben
	Erdnussöl (alternativ Sonnenblumenöl)
2 EL	Bio Curry

Zubereitung

1. Reis laut Packungsanleitung kochen und abkühlen lassen.
2. Tofu in 1 x 1 cm große Würfel schneiden, mit ca. 3 EL Sojasauce marinieren und beiseitestellen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Karotten schälen und schräg in Scheiben schneiden. Paprika waschen und in Würfel schneiden. Die tiefgekühlten Fisolen auftauen.
3. Fisolen in einem Topf mit gesalzenem Wasser weichkochen, dann abseihen und kalt abschrecken.
4. Eine Pfanne mit 3 EL Öl erhitzen und das Gemüse darin anbraten, bis es durch aber noch bissfest ist. Kotányi Bio Curry und den Reis hinzugeben und nur kurz mitbraten. Mit Sojasauce abschmecken und vom Herd nehmen.
5. Tofu mit Maisstärke ummanteln. In einer zweiten Pfanne 3 EL Öl erhitzen und die Tofustücke darin scharf anbraten bis sie goldbraun sind. Den knusprigen Tofu vorsichtig unter den gebratenen Reis mischen.
6. Gebratenen Reis auf Tellern anrichten, mit Sesam garnieren und servieren.