



GEBRATENER LANGKORNREIS MIT GEMÜSE UND TOFU

REIS | HAUPTSPESIE | 15-45 MIN | VEGETARISCH



Zutaten (4 Portionen)

250 g Müller's Mühle Langkornreis
200 g Tofu
1 rote Paprika
100 g Zuckerschoten
2 Möhren
1 Zucchini
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
1 Stiel Zitronengras
2 TL rote Currypaste oder Panaeng Currypaste
3 EL Austernsauce alternativ Fisch- oder Sojasauce
2 TL Currypulver
4 EL Kokosöl
2 Stiele Koriander
40 g Cashewnüsse
einige Spritzer No-Fish-Sauce (ersatzweise Salz oder Sojasauce)

Produkttempfehlungen



LANGKORNREIS
(FALTSCHACHTEL)



LANGKORNREIS
(BEUTEL)

Zubereitungen

1. Reis laut Packungsanweisung für 10 Minuten in köchelndem Wasser garen. Beutel herausnehmen, abtropfen lassen bzw. Reis abschütten. Den Reis in eine Schüssel geben und auskühlen lassen. Reis vom Vortag eignet sich noch besser zum Braten, da er nicht mehr so feucht ist.
2. Schalotte und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Paprika, Zuckerschoten und Möhren in Streifen, Zucchini in Scheiben schneiden. Tofu in mundgerechte Stücke schneiden. Harte Außenblätter vom Zitronengras entfernen. Das weiche Innere in feine Ringe schneiden.
3. Tofu in 2 EL Kokosöl knusprig braten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
4. Zwiebeln in der Pfanne im restlichen Kokosöl glasig dünsten. Dann Knoblauch, Currypaste und Zitronengras zugeben und anschwitzen.
5. Möhren und Zuckerschoten zugeben, 2-3 Min anbraten. Dann Zucchini und Paprika zufügen und alles zusammen für weitere 2 Minuten unter Rühren braten. Reis und Tofu zugeben und anbraten. Mit Currypulver, Austernsauce und No-Fish-Sauce (ersatzweise Salz oder Sojasauce) würzen. Cashewnüsse ohne Öl in einer separaten Pfanne ohne Öl anrösten.
6. Geratenen Reis auf Tellern anrichten. Mit Cashewnüssen und Korianderblättern garnieren. Wer keinen Koriander mag, kann stattdessen auch Thaibasilikum verwenden.