

Japanische Sakura Bowl! mit pinkem Reis

dazu geräuchertem Tofu, Edamame und Tahinisoße

Vegan 30 – 40 Minuten • 1233 kcal • Tag 5 kochen



geräucherter Tofu



Risottoreis



Edamame



Rote Beete, vorgegart



Karotte



Frühlingszwiebel



Tahini-Paste



Ingwerpaste



vegane weiße Misopaste



Sesamsamen



Maisstärke

Los geht's

Wasche das Gemüse ab. Tupfe den Tofu mit Küchenpapier trocken

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Weißweinessig*, Zucker*, Öl*, Wasser*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 Gemüseribe, 1 große Pfanne, 1 Sieb, 2 kleine Schüssel und 1 kleiner Topf mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
geräucherter Tofu 11)	175 g	262 g**	350 g
Risottoreis	150 g	225 g	300 g
Edamame 11)	100 g	150 g	200 g
Rote Beete, vorgegart	250 g	375 g**	500 g
Karotte DE IL NL FR IT ES	1	2	2
Frühlingszwiebel EG MA SN DE	1	2	2
Tahini-Paste 3)	50 g	75 g	100 g
Ingwerpaste	10 g	10 g	20 g
vegane weiße Misopaste 11 15)	25 g	37,5 g**	50 g
Sesamsamen 3)	10 g	10 g	20 g
Maisstärke	8 g	14 g	16 g

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 510 g)
Brennwert	1019 kJ/243 kcal	5159 kJ/1233 kcal
Fett	9,2 g	46,6 g
– davon ges. Fettsäuren	1,3 g	6,5 g
Kohlenhydrate	21,1 g	106,9 g
– davon Zucker	5,7 g	28,7 g
Eiweiß	8,5 g	43,1 g
Salz	0,55 g	2,77 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: **3**) Sesamsamen **11**) Soja **15**) Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **IL:** Israel **NL:** Niederlande **FR:** Frankreich **IT:** Italien **ES:** Spanien **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **SN:** Senegal



Reis kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einen großen Topf 1.000 ml [1.500 ml | 2.000 ml] heißes **Wasser*** füllen.

Reis hineinrühren und leicht **salzen***. Beides zusammen zum Kochen bringen und ca. 12 Min. abgedeckt kochen, bis der **Reis** gar ist.

Nach der Garzeit durch ein Sieb abgießen. Anschließend zurück in den Topf geben.



Tofu panieren

In einer großen Pfanne ohne Fettzugabe **Sesam** 1 – 2 Min. rösten, bis er bräunt. Herausnehmen.

In der Pfanne erneut 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Öl*** erhitzen. **Edamame** darin 1 – 2 Min. anbraten.



Soße vorbereiten

In einer kleinen Schüssel **Tahini**, **Ingwerpaste**, **Misopaste**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Zucker***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Weißweinessig*** und 4 EL [6 EL | 8 EL] **Wasser*** zu einer homogenen **Soße** verrühren. Mit **Zucker***, **Salz*** und **Weißweinessig*** abschmecken.



Tofu anbraten

In derselben großen Pfanne erneut 1,5 EL [2 EL | 3 EL] **Öl*** erhitzen. **Tofu** darin bei mittlerer Hitze 3 – 4 Min. je Seite goldbraun anbraten. Aus der Pfanne nehmen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** leicht würzen.

Tofu nach Belieben in Scheiben schneiden.



Beilagen vorbereiten

Rote Beete in 1 cm Würfel schneiden und dabei 2 EL [3 EL | 4 EL] **Rote Beete-Saft** auffangen.

Weißem und grünem Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Karotte schälen und grob in eine kleine Schüssel raspeln. Mit weißem Teil der **Frühlingszwiebel**, etwas **Weißweinessig***, **Salz*** und **Zucker*** marinieren lassen.

Tofu waagrecht durchschneiden und rundherum mit der **Maisstärke** bedecken.



Anrichten

Rote Beete-Saft, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Weißweinessig***, 0,25 TL [0,5 TL | 0,5 TL] **Salz*** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker*** zu dem **Reis** geben und vorsichtig unterheben.

Reis auf tiefe Teller verteilen und **Edamame**, **Rote Beete** und **Karotte** darum anrichten. Gebratenen **Tofu** in der Mitte platzieren.

Mit **Soße** beträufeln und mit **Sesam** und grünen **Frühlingszwiebelringen** garnieren.

Guten Appetit!