



Vietnamesischer Tofu-Tomaten-Topf

mit Karottensalat und Reis



ca. 25min



2 personen

Der Legende nach wurde Tofu in China erfunden - und zwar vor mehr als 2000 Jahren! Wer so alt ist, muss ziemlich rumgekommen sein, und so wundert es auch nicht, dass das vielseitige Sojaprodukt heute überall auf der Welt beliebt ist. Hier zum Beispiel bereichert es einen vietnamesischen Eintopf mit Tomaten, der von luftigem Basmatireis und einem knackigen Karottensalat begleitet wird. Still going strong!

Wat je van ons krijgt

- 1 blok tofu ⁶
- 1 teen knoflook
- 1 bosui
- 3 1 tomaat
- 1 onbehandelde limoen
- 1 wortel
- 1 blikje tomatenpuree
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 25g gezouten pinda's ⁵
- 10g verse koriander

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- 20g suiker
- 45ml plantaardige olie

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- grote koekenpan met deksel
- maatbeker
- keukenrasp
- citruspers
- zeef of vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), pinda's (5), soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 828kcal, vet 36.4g, koolhydraten 95.1g, eiwit 26.1g



1. Reis kochen

In een klein Topf 300ml licht gezalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



4. Gemüse schneiden

Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Den **grünen Teil der Lauchzwiebel** in dünne Ringe schneiden, den **weißen Teil** fein würfeln. Die **Tomaten** in ca. 1cm breite Spalten schneiden. Die **Limette** halbieren und auspressen. Die **Karotte** ggf. schälen, grob raspeln und mit dem **Limettensaft**, 1TL Zucker und 1 Prise Salz vermengen.



2. Tofu vorbereiten

Den **Tofu** trocken tupfen, in 1-2cm große Würfel schneiden, in ein sauberes Küchentuch einschlagen und mit einem Teller oder einer Pfanne beschweren, um die Flüssigkeit auszupressen.



5. Eintopf zubereiten

Den **Knoblauch** und das **Tomatenmark** in derselben Pfanne mit 1EL Pflanzenöl ca. 30Sek. anschwitzen, den **weißen Teil der Lauchzwiebeln** und die **Tomaten** dazugeben und ca. 2Min. braten. Die **Sojasauce**, 100ml Wasser, 1EL (braunen) Zucker und 1 Prise Pfeffer unterrühren. Den **Tofu** zugeben und ca. 10Min. abgedeckt bei niedriger Hitze köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Tofu anbraten

Die **Tofuwürfel** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze in ca. 11Min. rundum goldbraun braten. Den **Tofu** aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen, die Pfanne aufbewahren.



6. Karottensalat zubereiten

Die **Erdnüsse** grob hacken. Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden und ca. $\frac{1}{4}$ des **Korianders** mit den **Erdnüssen** unter die **Karotten** mengen. Den **Tofu**, den **Reis** sowie den **Karottensalat** auf Teller verteilen und mit den **übrigen Lauchzwiebeln** und dem **restlichen Koriander** garniert servieren.