MARLEY SPOON

Reisschüssel mit knusprigem Tofu

mit Bohnenhummus und eingelegtem Gemüse

ca. 35min 2 personen

Bist du bereit für eine bunte Geschmacksexplosion der Extraklasse? Na, aber hallo! Bei dieser farbenfrohen Rice Bowl mit sauer eingelegten Radieschen und Paprika, aromatisch-cremigem Hummus aus schwarzen Bohnen und Limette samt knusprig angebratenem Tofu ist alles dabei, was so eine richtig gute Mahlzeit ausmacht. Und dazu ist sie auch noch vegan! Hach, was will man mehr?

Wat je van ons krijgt

- 1 bosje radijsjes
- 1 paprika
- 200g biologische basmatirijst
- 1 blik biologische zwarte bonen
- 10g verse koriander
- 1 teen knoflook
- 1 onbehandelde limoen
- 1 blok gemarineerde bio-tofu [6]
- 1 zakje Mexicaanse kruidenmix

Wat je thuis nodig hebt

- 2el vegan mayonaise
- 100ml azijn
- 60ml plantaardige olie
- peper en zout
- 30g suiker

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- staafmixer met beker
- 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
soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie
calorieën 969kcal, vet 48.8g, koolhydraten 98.7g, eiwit 26.4g

1. Einlegesud zubereiten

100ml hellen Essig mit 2EL Zucker und 1TL Salz in einem kleinen Topf zum Kochen bringen, dabei so lange Rühren, bis Zucker und Salz sich aufgelöst haben. 100ml Wasser zufügen und den Topf vom Herd nehmen. **Tipp:** Wer sein **eingelegtes Gemüse** etwas weniger sauer bevorzugt, gibt einfach zusätzliche 1–2EL Zucker in den Einlegesud.

2. Gemüse einlegen

Die **Radieschen** vierteln. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Radieschen** und die **Paprika** in einer Schüssel mit dem Einlegesud vermengen und kühl beiseitestellen. 400ml leicht gesalzenes Wasser in dem Topf zum Kochen bringen.

3. Reis kochen

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. Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

4. Bohnenhummus zubereiten

Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Limettenschale** abreiben, **eine Limettenhälfte** auspressen, die **andere** in Spalten schneiden. Die **Bohnen** mit der **½ des Korianders**, der **½ des Knoblauchs**, 3EL Pflanzenöl**, 1EL Limettensaft**, **1TL Limettenschale** und ½TL Salz in einem hohen Gefäß pürieren.

5. Tofu braten

Den **Tofu** trocken tupfen, dabei möglichst viel Flüssigkeit auspressen, dann grob zerkrümeln und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl, ½TL Salz und 1 Prise Pfeffer bei starker Hitze ca. 5Min. goldbraun braten. Die **½ der Gewürzmischung** und den **restlichen Knoblauch** untermengen und ca. 1Min. weiterbraten, bis der **Tofu** leicht knusprig ist.

6. Dip anrühren

2EL vegane Mayonnaise mit der **übrigen Gewürzmischung** verrühren. Den **Reis**, das **eingelegte Gemüse**, den **Tofu** und das **Bohnenhummus** auf Schalen verteilen, mit dem **restlichen Koriander** und der **Gewürzmayonnaise** garnieren und mit den **Limettenspalten** servieren. **Tipp:** Wer mag, träufelt noch etwas Einlegesud über seine **Reisschüssel**.