

Gebratener Reis mit Zitronengras und Tofu

Herzlich willkommen in Goriks Asia-Küche Teil 269!
Normalerweise koche ich ja nur nach Bauchgefühl oder „frei Schnauze“ wie man so schön sagt, aber diesmal war ich geistig „leicht“ gestresst, weil mein Schatzi daneben stand und alle Zutaten & Vorgänge genauestens für das Rezept notieren wollte. Puh, was hab' ich geschwitzt. Habe ich dem Druck Stand gehalten, was meint ihr? Sagt es uns gerne in den Kommentaren. 3, 2, 1 ... ab in die Küche!



Rezepttyp

- Hauptspeise
- Rezeptschwierigkeit: einfach
- Zubereitungsdauer:
 - ca. 60 Minuten Zubereitung

Zutaten für 3 große Portionen

für den Reis:

- 200g Basmati-Reis gewaschen
- 1 TL Kokosöl
- ½ TL mildes Currypulver
- ¼ TL Kurkumapulver
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Prise Salz
- 500ml Wasser

für das Gemüse:

- 150g Kräuterseitlinge in mundgerechte Stücke geschnitten
- 2 Stangen frisches Zitronengras fein geschnitten bzw. angedrückt
- 3 Frühlingszwiebeln in Ringe geschnitten
- 1 rote Paprikaschote in Streifen geschnitten
- 3 große Knoblauchzehen fein geschnitten
- 10g Ingwer geschält und fein geschnitten
- 200g Erbsen tiefgekühlt
- etwas Kokosöl zum Braten
- 1 EL Sesamöl
- 3 EL Tamari

für den Tofu:

- 250g Naturtofu trocken getupft und in Dreiecke geschnitten
- etwas Kokosöl
- 1 EL Tamari

weitere Zutaten:

- Grün einer Frühlingszwiebel in feine Ringe geschnitten
- Sriracha Hot Sauce

Allergiehinweise

- Glutenfrei

Schritt für Schritt Rezeptanleitung

1. Den Reis am besten schon am Vorabend zubereiten. Dafür das Kokosöl in einem Topf schmelzen und den Reis glasig anbraten. Mit Currypulver, Kurkuma, Salz und Pfeffer würzen und unter Rühren für 1-2 Minuten mitrösten. Dann mit Wasser aufgießen und nach Packungsanleitung fertigkochen.
2. Den Reis vollständig auskühlen lassen und bis zur weiteren Verwendung im Kühlschrank aufbewahren.
3. Für den Tofu das Kokosöl in einem großen Wok erhitzen und die Tofu-Dreiecke rundum knusprig anbraten. Mit Tamari ablöschen und 1 Minuten weiterbraten. Aus dem Wok nehmen und beiseite stellen.
4. Noch einmal etwas Öl im Wok erhitzen und zuerst die Pilze mit einer Prise Salz kurz anbraten. Vom Zitronengras jeweils ca. 10cm vom dünnen Ende in sehr feine Ringe schneiden, den vorderen dicken Teil mit dem Messerrücken andrücken. Nun die Frühlingszwiebeln und das angedrückte Zitronengras dazugeben und 2-3 Minuten weiterbraten.
5. Paprikastreifen dazugeben und noch einmal für einige Minuten mitbrutzeln.
6. Den Knoblauch, den Ingwer und das fein gehackte Zitronengras dazugeben. Nach 1 Minute die Erbsen untermischen. Nach 1 weiteren Minute den Reis dazugeben und alles gut miteinander vermengen.
7. Das Sesamöl hinzufügen, kurz weiterbraten und mit Tamari final abschmecken.
8. Nun den Tofu vorsichtig unterheben, mit Frühlingszwiebel-Grün bestreuen und sofort servieren. Dazu passt Sriracha Hot Sauce! 😊



Rezeptbeschreibung

Ihr könnt bei dem Gericht alle Gemüsesorten verwenden, die euer Herz begehrt. Solange die Basis (Gewürze, Zitronengras, Knoblauch & Ingwer) stabil gehalten wird, kann da absolut nichts schief gehen. Für den letzten Feinschliff empfiehlt es sich, Sesam drüber zu streuen und den gebratenen Reis mit etwas Limettensaft zu beträufeln.

i FOKUS DER WOCHE: [Basmati-Reis](#)

Viel Erfolg beim Nachkochen – leben und leben lassen, ist das Motto!

Herzliche Grüße aus der Pflanzenküche!

Meli & Gorik