

## Adobo mit Tofu und Gemüse

Dieses tolle Gericht hat es beim ersten Testlauf nicht aufs Foto geschafft, aber diesmal haben wir unsere Essenslust gezügelt und das wunderbare Gemüse für euch in Szene gesetzt. Wir sind absolut begeistert, durch die Lorbeerblätter und die bunten Pfefferkörner bekommt die Speise einen ganz individuellen Geschmacks-Charakter. Probiert es unbedingt aus...



### Rezepttyp

- Hauptspeise
- Rezeptschwierigkeit: einfach
- Zubereitungsdauer :
  - ca. 45-50 Minuten Zubereitung

### Zutaten für 2 große Portionen

#### für das Adobo:

- 450g Tofu natur
- 1 große rote Zwiebel geachtelt und zerpfückt
- ½ TL - 1 TL bunte Pfefferkörner
- 1 rote Paprikaschote in mundgerechte Stücke geschnitten
- ½ grüne Paprikaschote in mundgerechte Stücke geschnitten
- 1 mittelgroße Karotte schräg in Scheiben geschnitten
- 4-5 große Knoblauchzehen fein gehackt
- 4 Lorbeerblätter getrocknet
- 3 EL Tamari
- 3 EL weißen Balsamico Essig
- 150ml Gemüsebrühe
- 1 EL braunen Zucker
- 2 EL Öl zum Braten
- Salz

#### für den Basmatireis:

- 1 TL Kokosöl
- 1 Cup Basmatireis (ca. 180g)
- 2 Cups Wasser (500ml)
- Salz

### Allergiehinweise

- Glutenfrei

## Schritt für Schritt Rezeptanleitung

1. Den Tofu mit Küchenrolle oder mit einem sauberen Geschirrtuch so gut wie möglich auspressen und in mundgerechte Würfel schneiden.
2. In einer großen Pfanne das Öl erhitzen und die Tofu-Würfel bei mittlerer Hitze rundum kross anbraten.
3. Tofu aus der Pfanne nehmen, mit wenig Salz bestreuen und beiseite stellen.
4. Die Zwiebel mit einer Prise Salz glasig anbraten. Die Pfefferkörner, die Paprikaschoten, die Karotte und den Knoblauch dazugeben und unter Rühren für 3-4 Minuten mitbraten.
5. Die Gemüsebrühe mit Tamari und Essig verrühren und gemeinsam mit den Lorbeerblättern zum Gemüse in die Pfanne geben. Einmal aufkochen lassen und dann den Zucker einrühren.
6. Die beiseite gestellten Tofu-Würfel in die Sauce geben und bei kleiner Hitze 15 Minuten köcheln lassen.
7. Für den Basmatireis das Kokosöl schmelzen und den gut gewaschenen Reis glasig anschwitzen. Mit etwas Salz würzen, mit Wasser aufgießen und nach Packungsanleitung fertig garen.
8. Das Adobo in Schüsseln anrichten und mit Reis servieren.



## Rezeptbeschreibung

Traditionellerweise besteht das philippinische Gericht aus Teilen von verschiedenen Tierarten, aber das ist im Jahr 2022 aus ethischer Sicht nicht mehr zu rechtfertigen. Daher haben wir eine zeitgemäße Variante mit Tofu gezaubert. Natürlich könnt ihr beispielsweise auch Seitan oder Erbsenprotein verwenden. Die Sauce könnt ihr eurer individuellen geschmacklichen Präferenz ganz einfach anpassen, indem ihr mehr oder weniger Essig, Zucker und Tamari nehmt.

**i** FOKUS DER WOCHE: [Pfeffer](#)

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

Herzliche Grüße aus der Pflanzenküche!

Meli & Gorik