

Tofu- kalorienarm und supergesund



Wer sich enttäuscht abwendet, und meint, dass Tofu zunächst einmal nach rein gar nichts schmeckt, versäumt eine wichtige Bereicherung seines Speiseplans. Tofu entfaltet seine Geschmacksvielfalt erst durch die Zubereitung von kreuzbrav bis hin zum exotischen Geschmacksabenteuer.

Serbischer Tofu-Reis

Zutaten:

300g Naturreis

8 Eßl. Olivenöl (zum Braten geeignet z.B. von Rapunzel, sizilianisches Olivenöl)

je 3 rote , grüne, gelbe Paprikaschoten, 4 Zwiebeln,

1 gestrichener Teel. Paprikapulver mild und scharf,

1 leicht gehäufter Teel. Kräuter der Provence

400 g Räuchertofu (**feste Sorte**) ,

1 Eßl Shoyu (fermentierte Sojasoße), Gemüsebrühe

Zubereitung:

Den Reis bei kleiner Flamme, mit wenig Meersalz, bei geschlossenen Deckel kochen, bis das Wasser aufgebraucht ist.

Paprika in Stücke schneiden und in 3 Eßl. Öl von allen Seiten gut durchbraten.

Zwiebeln grob würfeln und in 3 Eßl. Öl braten bis sie beginnen Farbe anzunehmen.

Zwiebeln und Paprikastücke zugedeckt bei kleinster Flamme köcheln lassen, bis die Paprika gar sind.

Alle Gewürze hinzugeben.

Den Tofu würfeln und in der Shoyu-Soße wenden. Mit der Gemüsebrühe würzen.

In dem restlichen Öl von allen Seiten knusprig braten.

Tofu und die Paprika-Zwiebel-Mischung unter den Reis heben.

Erlebe diese mundige Bereicherung . Guten Appetit



Verarbeitungstipp:

Tofu natur und geräuchert – feste Sorte

sind schnittfest und können geschnetzelt, gewürfelt, geteilt, und gebraten werden.

Tofu natur und geräuchert – weiche Sorte

werden zumeist mit angegebenen Zutaten vermischt. Beide Sorten müssen vor dem Verarbeiten abtropfen, da sie in Flüssigkeit abgepackt sind.