

Tofupilzzeug mit Basmatireis

von Sarah Durry (sarah@durry.de)

1 Pk (400 g) Tofu
150 g Champignons
100-200 g Sojasprossen
150 g Bambussprossen
3-4 Frühlingszwiebeln
1 EL Sojasauce
1 EL Essig
1 TL Zucker
1 1/2 TL Salz
1 TL Sesamöl
1 TL Stärke
2 T Basmatireis
Öl

- Reis 1/2 Stunde in kaltem Wasser einweichen, dann in kochendem, gesalzenem Wasser 10 Minuten garen.
- Tofu würfeln, in beliebigem Pflanzenöl anbraten, aus der Pfanne / dem Wok raus und beiseite stellen.
- Pilze, Frühlingszwiebeln und Bambussprossen schneiden.
- Zusammen mit den Sojasprossen in etwas Öl anbraten (ca. 5 Minuten).
- Tofu wieder rein, alles gut umrühren.
- Sojasauce, Essig, Zucker, Salz, Sesamöl dazu und gut vermengen.
- Stärke mit 1/2 T Wasser verrühren.
- Wenn die Chose kocht, verrührte Speisestärke dazu zum eindicken und zum Reis servieren.