



Teriyaki-Bowl

Zutaten

- 120 g Rundkornreis
- 200 g Tofu
- 150 g rote Paprikaschote(n)
- 80 g Zuckerschoten
- 100 g Karotten
- 50 g Frühlingszwiebel(n)
- 20 g Sesamkörner
- 1 Limette(n)
- 2 TL Honig, flüssig
- 10 g Chilischote, rot
- 1 Beutel MAGGI MAGIC ASIA Würzpaste für Teriyaki Style
- 2 TL THOMY Reines Rapsöl
- etwas Salz

Zubereitung

1. Reis nach Anweisung auf der Packung zubereiten.
2. In der Zwischenzeit Tofu in Würfel schneiden. Das Gemüse putzen und waschen. Paprika in dünne Streifen, Zuckerschoten schräg in 1 cm breite Stücke, Karotte schälen und in dünne Stifte schneiden. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.
3. Für das Dressing: Chili waschen, Kerne entfernen und klein schneiden. Den Saft der Limette auspressen. Mit Honig, Chili und 1 TL Würzpaste verrühren.
4. In einer beschichteten Pfanne 1 TL Öl heiß werden lassen. Karotten, Paprika und Zuckerschoten darin nacheinander jeweils 2-3 Min. andünsten, etwas mit Salz würzen und herausnehmen. Anschließend Tofuwürfel ebenfalls in 1 TL Öl goldbraun anbraten. Sesam zugeben und mitrösten. Den Rest der Würzpaste zugeben und heiß werden lassen. Frühlingszwiebeln unterheben.
5. Reis in Bowls verteilen. Das Gemüse und die Tofuwürfel dekorativ darauf geben. Mit dem Dressing beträufeln. Nach Belieben mit etwas Sesamsaat zur Dekoration bestreuen.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	80 g
Energie	618 kcal
Fett	20 g
Protein	26 g

🕒 20 Minuten

⊕ 2 Portionen