

ZUKUNFTS-REZEPT



Zubereitung

Den Bayerischen Reis in der doppelten Menge Wasser 20-30 Minuten weich kochen. Verwendet man stattdessen ein anderes Vollkorn, dieses über Nacht im Kühlschrank in Wasser einweichen.

Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Das Gemüse waschen.

Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, Karotte grob raspeln, Sellerie in feine Streifen schneiden. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Ingwer und Knoblauch kurz anrösten, dann das restliche Gemüse dazugeben und anbraten, bis es gar ist. Mit dem Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Marinade alle Zutaten verrühren. Den Tofu in Würfel schneiden und in der Speisestärke wälzen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Tofu goldbraun anrösten. Anschließend mit der Marinade ablöschen und kurz! einkochen lassen. Kocht man die Mischung zu lange trennt sich die Marinade. Alles zusammen servieren und mit Granatapfelkernen bestreuen.

GEMÜSEPFANNE MIT STICKY TOFU FÜR 4 PERSONEN

Zutaten

- 6 Stangen Stangensellerie
- 400 g Karotten
- 6 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- Saft von 1 Zitrone
- 20 g Ingwer
- 2 EL Rapsöl
- Salz, Pfeffer
- 200 g Bayerischer Reis (alternativ Dinkel, Emmer, Einkorn etc.)

Sticky Tofu Glasur:

- 30 g Tomatenmark
- 100 ml Ahornsirup oder Apfeldicksaft
- 2 TL Reisessig
- 20 ml geröstetes Sesamöl
- 4 EL Sojasauce

Tofu:

- 2 EL Rapsöl
- 400 g Naturtofu
- 2 EL Speisestärke

Deko:

- 4 EL Granatapfelkerne