



Tomaten-Tofu mit Bohnen



Zutaten

- › 150 g Basmatireis
- › 200 g grüne Bohnen
- › 170 g Tofu
- › 400 g Tomaten
- › 1 Knoblauchzehe
- › 2 EL Rapsöl
- › 1/2 EL Ahornsirup
- › 1 EL Sweet Chillisoße
- › 1 EL Sesamsaat
- › Salz & Pfeffer

Den Reis nach Packungsangabe in Salzwasser kochen und anschließend abschütten.

Für die Bohnen einen Topf mit Salzwasser zum kochen bringen und die Bohnen darin ca. 10-15 Minuten bissfest garen und anschließend abschütten.

Den Tofu abtropfen lassen und in ca 1 cm große Würfel schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Tofu darin bei mittlerer Hitze etwas 6-10 Minuten anbraten und anschließend aus der Pfanne nehmen.

Die Tomaten waschen und in grobe Würfel schneiden. Den Knoblauch durch eine Knoblauchpresse geben und in die noch heiße Pfanne geben und andünsten. Die Tomaten mit dazu geben und alles mit Ahornsirup, Sojasauce und Sweet Chillisauce würzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Jetzt wird der Tofu untergehoben und alles ca. 10 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit in einer Pfanne ohne Fett die Sesamsaat gold/braun anrösten.

Auf einem Teller den Reis und die Bohnen anrichten und dazwischen den Tomaten-Tofu legen.

Alles mit dem Sesam bestreuen.

