

Mittagessen

# Gemüse-Paella mit Räuchertofu



VEGAN



LAKTOSEFREI



GLUTENFREI



ZUM VORKOCHEN

## Nährwerte (pro Portion)

Kalorien: ca. 550 kcal

Kohlenhydrate: 46 g

Proteine: 30 g

Fette: 24 g

## Zutaten für 1 Portion:

- 250 g Prinzessbohnen (TK)
- 40 g Basmatireis
- 1/2 rote Paprika
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 5 ml Olivenöl
- 100 g Räuchertofu
- 30 ml Sojasauce
- 6 kleine schwarze Oliven
- 8 g Sesamsamen
- Salz, weißer Pfeffer, Chilipulver, Currypulver, Kurkumapulver, Ingwerpulver



CA. 30 MINUTEN

## Zubereitung

1. Basmatireis waschen und in einem kleinen Topf nach Packungsanleitung kochen. Die Prinzessbohnen nach Packungsanleitung bissfest garen und anschließend in einem Küchensieb abtropfen lassen.
2. Etwa 10 Minuten bevor der Reis fertig gekocht ist, anfangen die anderen Zutaten vorzubereiten: Räuchertofu ggfs. mit Küchenpapier zunächst trocken pressen und dann in kleine Würfel schneiden. Die Paprika waschen, entkernen und in grobe Stücke würfeln. Den Knoblauch schälen und klein hacken.
3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch glasig andünsten, die Paprikastücke und den Räuchertofu dazugeben und mit dem Knoblauch etwa 3 Minuten anbraten. Herd auf niedrige Hitze stellen, Gewürze hinzugeben und dann Reis und Prinzessbohnen für etwa 3 Minuten dazugeben und alles gut durchmischen. Zum Schluss mit der Sojasauce und ggfs. weiteren Gewürzen abschmecken.
4. Nach dem Servieren die schwarzen Oliven und die Sesamsamen unterheben.

**Abend-Variante:** Einfach den Basmati Reis weglassen, 50 g Tofu mehr nehmen und eine Zucchini mit anbraten! So lecker!

