

# FAUSTFORMEL *System*

## Reis-Rezept: Chinesisch gebratener Reis mit Tofu



Für 2 Personen

Diese Rezept entspricht der Faustformel.

### Zutaten

- 5 EL Naturreis
- 200 Gramm fester Tofu
- 1 TL Fünfgewürz
- 1 EL geröstetes Sesamöl
- 4 Faustgrößen Gemüse der Saison zB Karotten, Zucchini, Paprika etc. - KEINE Kartoffeln, Pastinaken, Mais, Erbsen
- 0,5 Bund Petersilie
- 2 EL Zitronensaft optional

# FAUSTFORMEL *System*

## Anleitungen

1. Idealerweise: Reis in reichlich Wasser mindestens 7 Stunden (noch besser über Nacht) in  $\frac{1}{2}$  TL Salz und einem Spritzer Zitrone oder 1 EL Joghurt einweichen.
  2. Reis gründlich abspülen und in einem Topf mit reichlich Wasser und einer Prise Salz bissfest kochen. Danach noch einmal gut abspülen.
  3. Das Gemüse klein schneiden und nach und nach in einer Pfanne mit ein wenig Olivenöl („einmal um die Pfanne“) anbraten.
  4. Unter Rühren ein paar Minuten braten, bis das Gemüse fast gar, aber noch knackig ist.
  5. Salzen, pfeffern und das Fünfgewürz zugeben und gut umrühren.
  6. Tofu in Würfel schneiden, zum Gemüse geben und ein paar Minuten mit anbraten.
  7. Den gekochten Reis unterrühren und 1–2 Minuten weiterbraten, bis alles gut durchgemischt und der Reis erhitzt ist.
  8. Nach Geschmack mit ein wenig Sesamöl beträufeln bzw. mit gehackter Petersilie bestreuen oder mit ein wenig Zitronensaft abschmecken.
-