

Asiatische Reispfanne

Arbeitszeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach

Nährwerte pro Portion ca.

Fett	19 g
Kohlenhydrate	57 g
Eiweiß	14 g
Brennwert	457 kcal / 1.914 kJ

Zutaten (für 4 Portionen)

- 200 g Basmati Reis
- 200 g Tofu
- 3 EL Stärke
- 1 rote Paprika
- 1 Karotte
- 100 g Brokkoli
- 1 Zucchini
- 100 g TK-Edamame
- 3 EL Butaris Butterschmalz
- 2 Knoblauchzehen
- 2 cm Ingwer
- 3 EL Sojasauce
- 2 EL Austernsauce
- 1 EL Sesamöl
- 1 EL Chilisauce
- 1 TL Zucker
- 2 Frühlingszwiebeln



Zubereitung:

Schritt 1/6

Für die asiatische Reispfanne den Reis nach Packungsanweisungen zubereiten. Tofu in Würfel schneiden, abtrocknen und leicht mit Stärke panieren.

Schritt 2/6

Paprika entkernen und in Streifen schneiden. Karotten schälen und in dünne Streifen schneiden. Brokkoli in kleine Röschen teilen. Zucchini in feine Streifen schneiden. Edamame in einen Topf mit kochendem Wasser geben und ca. 3-5 Minuten kochen lassen, anschließend abtropfen lassen.

Schritt 3/6

In einer großen Pfanne 1 EL Butaris Butterschmalz erhitzen. Die panierten Tofuwürfel in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze goldbraun und knusprig braten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

Schritt 4/6

Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. In einer Pfanne restliches Butaris Butterschmalz erhitzen. Knoblauch und Ingwer hinzufügen, kurz anbraten, bis sie duften. Paprika, Karotten, Brokkoli, Zucchini und Edamame hinzufügen und unter Rühren 3-4 Minuten anbraten, bis das Gemüse leicht gegart ist.

Schritt 5/6

Sojasauce, Austernsauce, Sesamöl, Chilisaucе und Zucker in die Pfanne geben. Gut vermischen und eine Minute köcheln lassen. Den gekochten Reis in die Pfanne geben und gut mit dem Gemüse und der Sauce vermengen. Bei Bedarf noch etwas Sojasauce oder andere Gewürze nach Geschmack hinzufügen. Alles gut durchmischen und erwärmen lassen.

Schritt 6/6

Die knusprig gebratenen Tofuwürfel vorsichtig unterheben. Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Die asiatische Reispfanne mit den Frühlingszwiebeln bestreuen.

Guten Appetit wünscht Butaris



Hinweis für die Redaktion:

Die Rezeptbilder und Rezepte sind urheberrechtlich geschützt. Der Abdruck der Bilder in gedruckten Presseerzeugnissen (Zeitungen und Zeitschriften) sowie Presseerzeugnissen im Internet ist ausschließlich in Kombination mit dem zugehörigen Rezept sowie bei Nennung der Quelle (Foto: © Butaris Butterschmalz) honorarfrei. Die Bilder und Rezepte dürfen grundsätzlich nicht verändert werden. Gestattet ist jedoch eine Vergrößerung oder Verkleinerung der Bilder bzw. eine ausschnittweise Verwendung. Rezepte dürfen nicht ohne Hinweis auf Butaris Butterschmalz (Nennung von Butaris Butterschmalz in der Zutatenliste) und/oder Packshot verwendet werden. Belege erbeten. Vielen Dank für Ihr Verständnis.

Bei Rückfragen wenden Sie sich gern per Mail an butaris@adpublica.com.