



## MEIN GENUSS



### Gemüse Reis Pfanne



#### It's a match!

It's a match! Unser Cayennepeffer ist für jeden, der es etwas schärfer mag, ein Must-Have im Gewürzregal!



Vorbereitung  
**15 min**



Niveau  
**Mittel**



Zubereitung  
**20 min**

### Zubereitung

- 1 Zuerst den Reis nach Packungsanleitung zubereiten. Währenddessen den Tofu in Würfel schneiden. Die Sojasauce, den Sherry und das Sesamöl vermischen. Den Tofu in die Sauce geben und darin marinieren. Für später zur Seite stellen.
- 2 Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Möhren und Paprika putzen und in Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Sojasprossen abtropfen lassen.
- 3 Die Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis diese goldbraun sind. Die Nüsse aus der Pfanne nehmen und mit dem fertigen Reis für später beiseite stellen.
- 4 Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Tofu und die Marinade hinzufügen und alles unter Rühren ca. 5 Minuten braten. Speisestärke mit etwas Wasser verrühren und zu den Tofuwürfeln geben. Die Pfanne vom Herd nehmen. Möhren, Paprika, Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Ingwer hinzufügen und alles gut vermischen.
- 5 Die Pfanne wieder auf den Herd stellen, den Reis unterheben und alles ca. 10 Minuten dünsten. Bei Bedarf etwas Wasser mit Suppenpulver hinzufügen. Zuletzt die Sojasprossen und Cashewkerne unterheben. Die fertige Gemüse Reis Pfanne je nach gewünschtem Schärfegrad mit Cayennepeffer abschmecken. Guten Appetit!

### Zutaten

300 g Reis  
500 g Tofu  
6 EL Sojasauce  
6 EL Sherry  
1 TL Sesamöl  
2 Knoblauchzehen  
2 Möhren  
1 rote Paprikaschote  
50 g Cashewkerne  
100 g Sojasprossen  
4 Frühlingszwiebeln  
2 TL Ingwer Gewürz  
1 TL Speisestärke  
2 EL Rapsöl  
Cayennepeffer

Du bist auf der Suche nach einem passenden Gewürz für dein Rezept? Mit dem Code **FOODIE22** erhältst du 10 % Rabatt\* auf deine nächste Bestellung.

\*Mindestbestellwert 20 €. Nicht mit anderen Rabatten und Gutscheinen kombinierbar. Barauszahlung nicht möglich. Gutschein gültig bis zum 14.12.2026.