Difficulty
Einfach
Duration
53 min
Serving
1 Portion

Tofu-Gemüse-Bowl mit Edamame und Vollkornreis

Diese Bowl ist ein vollwertiges Gericht, das schnell zubereitet ist und viele Texturen vereint: der leicht nussige Vollkornreis, der knackige Brokkoli, die zarten Edamame und der würzig angebratene Tofu. Dank der einfachen Sojasauce-Marinade bekommt die Bowl einen aromatischen Asia-Kick.
Das Rezept gibt es auch als Video: https://vm.tiktok.com/ZGdCXajKQ/

Zutaten

- 100 g Vollkornreis
- 100 g Tofu, fest
- 150 g Edamame a.d. Dose
- 150 g Brokkoli
- 1 EL Soja Sauce
- 1 EL Olivenöl
- 2 TL Sesamöl
- 1 EL Sesamkörner, geröstet

Zutaten kopieren

Zubereitung

1. 1) Vollkornreis kochen

   35min

   Bereite den Vollkornreis nach Packungsanweisung zu. Gib ihn in einen Topf mit Wasser, koche ihn auf und lasse ihn bei niedriger Hitze ca. 30–35 Minuten garen, bis das Wasser vollständig aufgenommen ist.

2. 2) Edamame und Brokkoli vorbereiten

7min

Während der Reis kocht, kannst du parallel die Edamame und den Brokkoli vorbereiten.

Edamame: Falls tiefgekühlt, in kochendem Wasser ca. 5 Minuten garen, dann abgießen und schälen.
Brokkoli: Teile den Brokkoli in Röschen und gare ihn in leicht gesalzenem Wasser oder im Dampfgarer ca. 5–7 Minuten, bis er bissfest ist.

3. 3) Tofu anbraten und würzen

10min

Schneide den Tofu in Würfel. Optional kannst du ihn vorher etwas pressen, um die Konsistenz zu verbessern. Erhitze etwas Öl in einer Pfanne und brate den Tofu goldbraun an. Verfeinere ihn gegen Ende des Bratvorgangs mit Sojasauce oder anderen Gewürzen (z. B. Sesam, Knoblauch, Ingwer).

4. 4) Bowl zusammenstellen

1min

Gib den gekochten Vollkornreis als Basis in eine Schüssel. Richte anschließend die Edamame, den Brokkoli und den würzigen Tofu dekorativ darauf an. Mit optionalen Toppings wie Sesam, einem Spritzer Limettensaft oder einer leichten Sauce (z. B. Sojasauce + etwas Sesamöl) verfeinern.

Nährwerte anzeigen

Energie	1133.1 kcal
Fett	61.7 g
Gesättigte Fette	11.5 g
Kohlenhydrate	95.2 g
Zucker	9.7 g

Ballaststoff	15.6 g
Protein	45.9 g
Natrium	903.5 mg

Alle Angaben pro Portion