

Tuesday, May 29. 2018

## **Hunger Quick-Fix: Tofu-Hack und Spinat stir-fry mit Basmatireis**

Viel Hunger und wenig Geduld? Dieses Gericht ging wirklich flink zu kochen - und das trotz Spinatzupfen und -schneiden. Mit Babyspinat habt Ihr sogar noch weniger Arbeit. Hat einen schÃ¶nes deftiges Asia-Aroma und macht richtig gut satt. Zur Nachahmung wÃ¤rmstens empfohlen :)

Es schmeckt Ã¼brigens auch am nÃ¤chsten Tag kalt sehr gut.

1 Zwiebel, in feine WÃ¼rfel geschnitten  
1,5 Knoblauchzehen, in feine WÃ¼rfel geschnitten  
1 Packung (180 g) Tofu-Hack (z. B. von Berief)  
500 g Wurzelspinat, von den Stielen befreit, gewaschen und grob gehackt  
1 gehÃ¶ufter EL Sesamsamen  
helles SesamÃ¶l zum Anbraten  
2 EL Sojasauce  
1 TL gerÃ¶stetes SesamÃ¶l  
1/2 TL Chiliflocken (oder nach Geschmack)  
fein gehackter Ingwer, etwa 1/2 TL pro Portion  
eine handvoll Cocktailtomaten, halbiert  
ein paar frische KorianderblÃ¤tter  
1 Tasse Basmatireis und 2 Tassen Wasser

Den Reis mit der doppelten Menge Wasser aufsetzen und aufkochen lassen. Dann auf niedrige Hitze herunterschalten und quellen lassen.

Helles SesamÃ¶l in einer Pfanne erhitzen. Das Hack mit den ZwiebelwÃ¼rfeln, dem Knoblauch und den Sesamsamen hineingeben und unter RÃ¼hren anbraten, bis es etwas Farbe nimmt.

Mit Sojasauce und dunklem SesamÃ¶l ablÃ¶schen. Den Spinat portionsweise hinzugeben und zusammenfallen lassen. Noch ein paar Minuten auf niedriger Hitze weiter schmoren.

Die Spinat-Hack-Pfanne auf einem Bett aus Reis anrichten, mit frischen TomatenstÃ¼cken, frischen IngwerwÃ¼rfeln und frischem Koriander servieren.

Sehr gut passt dazu auch ein Klecks FrischkÃ¤se, zum Beispiel auf Cashewbasis.

Posted by orange at 14:03