

Ananas-Bratreis mit scharfem Tofu

Für zwei Personen

Für den Ananas-Bratreis:

200 g Jasminreis	1 Ananas	2 Eier
1 kleine Zwiebel	1 Knoblauchzehe	2 Frühlingszwiebeln
1 Tomate	3 EL Cashewkerne	2 EL Rosinen
1 EL Soja Sauce	1 EL vegane No-Fisch-Sauce	1 EL vegane asiat. Pilzsauce
1 EL Sesamöl	2 EL Rapsöl	1 ½ TL Zucker
1 TL Currypulver	½ TL gemahl. weißer Pfeffer	Salz

Für den Tofu:

200 g fester Naturtofu	1 Limette, davon Saft	4 Zweige Minze
4 Zweige Koriander	1 EL vegane No-Fisch-Sauce	½ EL Zucker
scharfes Chilipulver	Salz	Weißer Pfeffer

Für den Ananas-Bratreis:

Den Reis in 250 ml Wasser gar kochen. Cashewkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten, kurz auskühlen lassen, anschließend grob hacken und beiseitestellen. Ananas halbieren, dabei das Grün nicht abschneiden.

Das Fruchtfleisch Gitterförmig einschneiden und mit Hilfe eines Löffels herausholen. Die harten Mittelstücke entsorgen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. Etwas von dem Grün der Frühlingszwiebeln für die Garnitur beiseitestellen. Tomate waschen und fein würfeln. Currypulver und weißen Pfeffer mit Zucker und einer guten Prise Salz in einer Schale vermengen, Würzsaucen und Sesamöl in einer weiteren Schale vermengen. Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Eier aufschlagen, verquirlen und in die heiße Pfanne gießen. Wenn das Ei anfängt zu stocken mit einem Pfannenwender grob zerrupfen. Zwiebel und Knoblauch hinzugeben und kurz mitgaren. Anschließend den gekochten Reis hinzugeben und alles vermengen. Erst trockene Gewürze, dann die Sesamöl-Würzsaucen-Mischung in den Reis einarbeiten. Nach Geschmack nochmals abschmecken. Anschließend Ananaswürfel und Rosinen hinzugeben. Das Ganze bis zum gewünschten Bräunungsgrad anbraten lassen und zwischendurch umrühren. Zum Schluss Cashewkerne, Frühlingszwiebelringe und Tomate unterheben.

Für den Tofu:

Tofu in 5x1x1 cm große Quader schneiden. Kräuter waschen, trockentupfen und fein hacken. Limette auspressen und den Saft auffangen, Aus der veganen Fischsauce und Limettensaft eine Marinade herstellen und diese mit Salz, Chilipulver, weißem Pfeffer und Zucker abschmecken. Den Tofu darin circa 10 Minuten marinieren. Eine Pfanne erhitzen und den Tofu mit der Marinade hineingeben. Flüssigkeit reduzieren lassen und Tofu von allen Seiten leicht gebräunt anbraten. Zum Schluss den Tofu in den gehackten Kräutern wenden.

Anna Staack am 08. März 2023