



KARMA FOOD

PAK CHOI TOFU RICE BOWL

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN:

250 g	Tofu
250 g	gekochter Bio Reis (vom Vortag)
1	mittelgroßer Bio Pak Choi
1	Zitrone
2	Knoblauchzehen
1	Zwiebel
1	kleine Ingwerzehe
1	Chili
1	TL Sesam
50 g	Radieschen
20 ml	Apfelessig
50 ml	Wasser
2 EL	Sojasauce
	Frischer Koriander zum Garnieren
	Olivenöl zum Anbraten
	Salz/Pfeffer

UND SO GEHT'S:

1. Für schnelle Radieschen Pickles: Apfelessig mit Wasser und einer Prise Salz in einem kleinen Topf aufkochen. Radieschen halbieren und in eine Schüssel geben. Mit dem heißen Essig-Wasser Gemisch übergießen und ziehen lassen.
2. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden. Ingwer und Chili in kleine Scheiben schneiden. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und Zwiebel, Knoblauch, Chili und Ingwer anbraten bis die Zwiebel glasig sind. Den Reis dazu geben und alle Zutaten gut unterrühren und für ein paar Minuten anbraten und mit einem kleinen Schuss Sojasauce ablöschen.
3. Tofu in mundgerechte Würfel schneiden. In einer Pfanne wieder etwas Olivenöl erhitzen und den Tofu dazu geben. Scharf anbraten und mit der restlichen Sojasauce ablöschen. Den Sesam dazu geben und umrühren, sodass der Tofu schön bedeckt ist. Dann den Tofu zur Seite stellen. In der gleichen Pfanne den längs halbierten Pak Choi scharf von beiden Seiten anbraten. Mit Zitronensaft ablöschen. Nur noch zu toppen mit frischem Koriander und Chili.