

Asiatischer „Eierreis“ mit Gemüse

Da wir beide schon immer absolute Fans der asiatischen Küche waren, wurde es höchste Zeit, dass wir unsere Lieblingsbeilage aus pre-veganen Tagen pflanzlich nachbauen und zu einer Hauptspeise umfunktionieren. Ihr braucht lediglich eine Spezialzutat, die den schwefeligen Geschmack in das Gericht bringt. Aber seht selbst...

Rezepttyp

- Hauptspeise
- Rezeptschwierigkeit: einfach
- Zubereitungsdauer :
 - ca. 40 Minuten Zubereitung

Zutaten für 3 Portionen

für den Reis:

- 1 ½ Cups (ca. 270g) Basmatireis gewaschen
- 1 TL mildes Currypulver
- ½ TL Kurkuma
- ½ TL Zitronengraspulver
- 3 Cups Wasser (750ml)
- 1 TL Kokosöl
- Salz und Pfeffer

für den Tofu:

- 1 mittelgroße gelbe Zwiebel gewürfelt
- 1 große Knoblauchzehe gehackt
- ½ TL Kurkuma
- 1 TL mildes Currypulver
- 300g Tofu natur
- ¼ TL Kala Namak (indisches Schwarzsatz)
- 1 EL Mandelmus
- etwas vegane Butter oder Pflanzenöl
- Salz und Pfeffer

für das Gemüse:

- 2 mittelgroße Karotten in Scheiben geschnitten
- 3 Frühlingszwiebeln in Ringe geschnitten
- 120g tiefgekühlte Erbsen
- 2 EL Sesamöl
- 2 EL Tamari
- Salz und Pfeffer

weitere Zutaten:

- Limettensaft, einige Frühlingszwiebelringe
- Joghurt-Sesam-Dip ([hier](#) geht´s zum Rezept)



Allergiehinweise

- Glutenfrei

Schritt für Schritt Rezeptanleitung

1. Den Reis bereitet man am besten bereits am Vortag zu, gut ausgekühlt lässt er sich besser weiterverarbeiten.
Den gewaschenen Basmatireis in etwas Kokosöl glasig andünsten, mit Currypulver, Kurkuma, Zitronengraspulver, Salz und einer Prise Pfeffer würzen und mit Wasser aufgießen. Nach Packungsanleitung fertig garen und auskühlen lassen.
2. Den Tofu mit Küchenrolle oder einem Geschirrtuch gut auspressen und mit den Fingern zerkrümeln.
3. In einer großen Pfanne die Butter schmelzen und die Zwiebelwürfel glasig braten. Knoblauch, Kurkuma und Currypulver dazugeben und unter Rühren kurz mitrösten. Die Tofukrümel beimengen und weiterbraten, bis sie leicht Farbe bekommen. Mit Salz, Pfeffer, Kala Namak und Mandelmus abschmecken. Die Tofu-Mischung aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.
4. Das vorbereitete Gemüse in der gleichen Pfanne mit einem Schluck Wasser dünsten, bis das Wasser verdampft und das Gemüse gar aber noch knackig ist.
Den ausgekühlten Reis und das Sesamöl dazugeben und unter Rühren ein paar Minuten anbraten. Mit Tamari ablöschen und den beiseite gestellten Tofu untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken.
5. Den Asia-Reis in Schüsseln anrichten, mit Frühlingszwiebeln toppen, mit reichlich Limettensaft beträufeln und für einen besonders eiigen Geschmack mit noch mehr Kala Namak würzen. Mit dem Joghurt-Sesam-Dip genießen! 😊



Rezeptbeschreibung

Wie in der Einleitung bereits erwähnt, braucht ihr nur eine essenzielle Zutat: Kala Namak! Es handelt sich dabei um ein indisches Schwarzsatz mit einem sehr hohen Schwefelgehalt. Das Aroma entfaltet sich erst durch Erhitzung so richtig und hinterlässt in der Küche einen starken Eiergeruch. Und das Beste daran: Kein Huhn musste den Schmerz des Eierlegens ertragen und kein Kücken musste dafür direkt nach dem Schlüpfen geschreddert werden 😊

Viel Erfolg beim Nachkochen – leben und leben lassen, ist das Motto!

Herzliche Grüße aus der Pflanzenküche!

Meli & Gorik