

VESTESSEN



PAPRIKA-REIS-TOPF

ZUTATEN:

800ml Wasser, 200g Tofu natur, 200g Reis, 2 Paprika rot, 2 große Zwiebeln, je 2 EL Gemüsebrühe*, Tomatenmark, Petersilie und Rapsöl, je 1 EL Liebstöckel und Paprikapulver edelsüß, je 1 TL Paprikapulver rosenscharf, Knoblauchgranulat, Rohrzucker und Salz, je 1 Messerspitze Chilipulver und Pfeffer schwarz, 1 Dose Tomatenstücke



1) Tofu grob mit den Händen zerbröseln, Rapsöl in einem Topf erhitzen und Tofu goldbraun anbraten



2) Fein gewürfelte Zwiebeln, entkernte grob gewürfelte Paprika und Tomatenmark in den Topf geben



3) Weiterbraten, bis die Zwiebeln glasig geworden sind, danach Tomatenstücke und Wasser aufgießen



4) Gewürze, Kräuter, Gemüsebrühe, Reis und Rohrzucker zufügen, verrühren und einmal kurz aufkochen



5) Deckel auflegen und alles bei niedriger Hitzezufuhr (unteres Drittel) 20 Minuten köcheln lassen

TIPPS:

Um nicht mit einem Messbecher hantieren zu müssen, kann man die leere Dose der Tomatenstücke einfach zweimal mit Wasser füllen und dieses dann in den Topf gießen. Zu bekommt man außerdem noch die letzten Tomatenreste aus der Dose.

Ich verwende den Gut Bio-Tofu von ALDI Nord! Der ist nicht nur günstig und bio, sondern auch gleich in passenden 200g-Stücken verschweißt.

* Ich verwende Naturata Classic-Gemüsebrühe, da dies eins der wenigen palmölfreien Produkte auf dem Markt ist! Eine Übersicht gibt es auf palmoelfrei.jimdo.com