RÄUCHERTOFU SWEET AND SOUR

Rezept für 4 Personen

2Stk.	Rote Peperoni
500g	Räuchertofu
1Stk.	Zwiebel
1 Zehe	Knoblauch
4 EL	Tomatenpüree
1 kleine	Dose Ananas
1 TL	Maizena
4 EL	Sojasauce
4 EL	Weissweinessig
1 EL	Honig
2 EL	HOLL Rapsöl
	Salz und Pfeffer, Koriander, Limette und Sesamsamen
200g	Basmatireis

Zubereitung

1. Basmatireis gut waschen und nach Verpackungsangaben kochen.
2. Die Peperoni waschen, halbieren, entkernen und in grobe Würfel schneiden.
3. Den Räuchertofu ebenfalls in Würfel schneiden.
4. Die Zwiebeln und den Knoblauch rüsten und fein hacken.
5. Die Ananasscheiben aus der Dose in Stücke schneiden. Den Saft in eine Schüssel leeren.
6. Maizena, Sojasauce, Weissweinessig und Honig dem Ananassaft beigeben und gut mit dem Schwingbesen verrühren.
7. Die Zwiebel mit dem Knoblauch auf mittlerer Hitze im HOLL Rapsöl andünsten. Nach ca. 3 Minuten die Peperoniwürfel und das Tomatenpüree beigeben und für weitere 3 Minuten mitdünsten. Mit dem Ananassaftmix alles ablöschen und ca. 10 Minute einkochen lassen.
8. Die Tofuwürfel in einer separaten Bratpfanne auf mittlerer Hitze anbraten bis er goldbraun ist. Am Schluss zur Sauce mischen, nochmals etwas köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
9. Den Basmatireis in ein Teller geben, das Räuchertofu Sweet and Sour darüber verteilen, ev. etwas Limettensaft darüber träufeln und nach Belieben mit Koriander und Sesamsamen dekorieren.