

## Gemüse mit gebratenem Reis

Dieses Rezept hätte eigentlich im Rahmen meiner „superbilligen gesunden veganen Rezepte“ erscheinen müssen, aber das ist mir erst aufgefallen nachdem ich alle Zutaten gekauft hatte, das Rezept für heute geplant hatte und die Riesenmenge gesehen habe, die es ergibt. Es ist also auch wunderbar für Batch Cooking geeignet. Oder um eine Familie satt zu kriegen. Wer es gern scharf mag, kann auch ich eine halbe Chilischote hinzugeben.



Zutaten:

250 g Vollkornreis  
200 g Tofu, mit der Gabel zerdrückt  
1 Möhre, in Stifte geschnitten  
1 grüne Paprika, in Streifen geschnitten  
1 Dose Erbsen, 280 g Abtropfgewicht  
2 Knoblauchzehen, gehackt oder gepresst  
5 EL Sojasauce  
2 EL Rotweinessig

1. Reis mit 500 ml Wasser aufkochen und bei mittlerer Hitze so lange köcheln lassen, bis das Wasser verdampft ist.
2. Möhre, Paprika, und Knoblauch zusammen mit 3 EL Sojasauce und 2 EL Rotweinessig in eine beschichtete Pfanne geben, erhitzen und mit geschlossenem Deckel unter gelegentlichem umrühren 15 Minuten köcheln lassen.

3. Anschließend den Tofu, die Erbsen und 2 EL Sojasauce hinzugeben und weitere 5 Minuten anbraten.
4. Abschließend den Reis unterheben, alles auf Temperatur bringen, abschmecken und servieren.

Ergibt 4 Portionen