

REZEPT



---

# SMOKY TOFU BOWL MIT SESAM-DRESSING

---

**BIO SMOKY TOFU GEWÜRZ N° 746**



**RIMOCO GEWÜRZMANUFAKTUR**

[www.rimoco.de](http://www.rimoco.de)



## ZUTATEN

2 GROSSE BOWLS  
VORBEREITUNG | 15 MIN.  
KOCHZEIT | 30 MIN.

### BOWL

1/2 Tasse Basmati-Reis  
(Vollkorn)  
2 Karotten  
1 Tasse TK-Erbsen  
1/2 Bund Radieschen  
2 Frühlingzwiebeln  
2 Handvoll Babyspinat  
frische Kräuter  
(z.B. Koriander & Kresse)  
1 Handvoll Cashewkerne  
1 TL Schwarzer Sesam N°909  
200 g Tofu  
2 EL Sesamöl  
2 TL Smoky Tofu Gewürz N°746  
2 EL Sojasauce

### DRESSING

1,5 EL Sesamöl  
1,5 EL Sojasauce  
1 EL Ahornsirup  
1 EL Balsamico Essig  
4 EL Kokosmilch  
1,5 EL Tahini  
1 Prise Chiliflocken N°054

## ZUBEREITUNG

1. **Den Reis waschen.** Hierbei wird das Wasser durch die überschüssige Stärke trüb. Das Wasser abgießen und den Vorgang wiederholen bis das Wasser klar bleibt. Nun den Reis in einen Kochtopf geben und nach Packungsangabe bissfest kochen.
2. **Karotten schälen und grob raspeln oder in feine Stifte schneiden.**
3. **Erbsen in ein Sieb geben und mit kochendem Wasser übergießen.**
4. **Radieschen in feine Scheiben und Frühlingzwiebeln in Ringe schneiden.**
5. **gib die Cashews in eine Pfanne (mittlere Hitze, ohne Fett) und röste sie bis sie leicht braun werden.** Achte darauf, sie regelmäßig zu wenden.
6. **Für das Dressing alle Zutaten in einer kleinen Schüssel gut verrühren.**
7. **Den Tofu ringsherum mit Küchenpapier gut trocken tupfen und in Würfel schneiden.**
8. **Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und den Tofu darin rundherum goldbraun anbraten.** Das Smoky Tofu GEWÜRZ drüber streuen und zusammen mit der Sojasauce in der Pfanne schwenken.
9. **Zuletzt Reis, Karotten, Erbsen, Radieschen, Frühlingzwiebeln und Babyspinat in zwei Schalen drapieren und das Dressing gleichmäßig darübergießen.** Tofu auf den Bowls verteilen und mit gehacktem Koriander, Kresse, den Cashews und schwarzem Sesam bestreut servieren.

WEITERE REZEPTE  
[www.rimoco.de](http://www.rimoco.de)