

TOFU-GEMÜSE-PFANNE

MIT KICHERERBSEN-REIS

ZUTATEN

Für 2 Portionen:
400 g Tiefkühl -
Gemüsemischung, natur
150 g Tofu, geräuchert
100 g Kichererbsen-
Reis (z.B. von Bonduelle®)
1 EL Rapsöl
Salz
Pfeffer
Kräuter

ZUBEREITUNG

In einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen und salzen. Kichererbsen-Reis und Tiefkühl-Gemüse hineingeben und ca. 10 Minuten kochen. Tofu kleinwürfelig schneiden. In einer Pfanne Rapsöl erhitzen, Tofu hineingeben und kurz anbraten. Gemüse und Kichererbsen-Reis ebenso in die Pfanne geben, alles gut vermischen und kurz anrösten. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Kräutern verfeinern.



20 Minuten gesamt



vegan, mit pflanzlichem Eiweiß

