

Sesam-Tofu-Katsu auf Reis mit grünen Erbsen

Gesamtzeit **30 Min.** 10 Min. Vorbereitungszeit 20 Min. Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
2407 kJ / 575 kcal

Fett: **20,5 g** Eiweiß: **21 g**
Kohlenhydrate: **75,5 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

Für den Reis:

100 g Basmati-Reis
50 g Erbsen
1 TL gehackte Minze
2 EL Zitronensaft
1 TL geriebene Zitronenschale
1 Prise Pfeffer
0,5 Granatapfel (nur Kerne)

Für den Sesam-Tofu-Katsu:

180 g Tofu
2 EL Kikkoman natürlich
gebraute Tamari
glutenfreie Sojasauce
3 EL Mandelmilch
1 EL Kartoffelstärke
15 g Sesamkörner
20 g Cornflakes
2 EL Olivenöl

Für die Sauce:

2 EL Kikkoman natürlich
gebraute Tamari
glutenfreie Sojasauce
2 EL Ahornsirup
1 TL Kikkoman geröstetes
Sesamöl
1 EL gehackter Schnittlauch

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Den Reis abspülen, die doppelte Menge Wasser hinzufügen und 10 Minuten köcheln lassen. Die Erbsen weich kochen und mit dem Reis, der gehackten Minze, Zitronenschale, Zitronensaft, Pfeffer und Granatapfelkernen vermischen.

Schritt 2

Den Tofu in einer Mischung aus Kikkoman glutenfreier Sojasauce, Mandelmilch und Kartoffelstärke einweichen. Anschließend den Tofu mit Sesam und zermahlenden Cornflakes panieren und in Olivenöl goldbraun anbraten.

Schritt 3

Für die Sauce Kikkoman glutenfreie Sojasauce, Ahornsirup und Sesamöl vermischen. Den gebratenen Tofu in Scheiben schneiden und mit dem Reis und der Sauce auf die Teller geben. Mit Schnittlauch bestreuen und servieren.