



## Veganes Reisfleisch, mhm des meine. . .

### Zutaten für 3 Portionen:

- 50 ml Olivenöl, raffiniert
- 80 g Zwiebel, (1 kleine Zwiebel) in kleine Würfel
- 150 g Paprikaschote rot, kleine Würfel
  
- 100 g Tomaten, (eine mittlere Tomate) in 0,5 cm Würfel
  
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Paprikapulver
- 2 EL Ajva
- 2 ST Knoblauchzahn, fein gehackt
  
- 100 g Basmatilangkornreis
- 250 ml Gemüsefond
  
- 60 g Erbsen, Tiefgekühlt (TK)
- Salz und frisch gemahlener Pfeffer
  
- 2 EL Petersilie, grob gehackt

### Zum Tofu:

- 40 ml Olivenöl, raffiniert
- 250 g Tofu, geräuchert
- Salz

Als Topping: mit dem veganen Streukäse – „Parmesan“ vollenden. . .  
(Das Rezept auf meiner Webseite 😊 zu finden)

### Herstellung:

1. Zwiebel- und Paprikawürfel in Olivenöl 5 Minuten anschwitzen.
2. Tomatenwürfel, Paprikapulver, Ajva und die gehackten Knoblauchzehen dazugeben und 3 Minuten mitanschwitzen.
3. Den Reis hinzugeben und kurz mitangehen lassen.
4. Mit dem Gemüsefond auffüllen – umrühren – aufkochen lassen – Herd abschalten – Deckel drauf und 15 Minuten quellen lassen.
5. In der Zwischenzeit den Tofu in 2 cm Würfel schneiden und im Öl bei  $\frac{3}{4}$  höchster Hitze ca. 15 Minuten langsam braten – sodass er rundherum schön knusprig wird.
6. Herd nochmals einschalten – und die Erbsen hinzugeben – würzen – einmal aufkochen lassen – umrühren – Deckel drauf – Herd erneut ausschalten und weiter 5-8 Minuten quellen lassen.
7. Den gebratenen Tofu und die gehackte Petersilie unterheben und. . .
8. auf Teller anrichten und eventuell mit dem veganen Parmesan vollenden,
9. guten Appetit.

