



Sweet and sour bowl mit reis (vegan) von Kyovee

Mengen für 10 Personen

500 g Tofu

Zutaten

500g Tofu
5 Tassen Jasminreis
10 Tassen Wasser
2.5 rote Paprika
2.5 kleine Karotte
2.5 Dose Ananas (ohne Zuckerzusatz), mind. 4 Ringe (ca. 220 g) inkl. Saft
2.5 Zwiebel
Rapsöl oder Sesamöl zum Anbraten
7.5 EL Ketchup
0.75 dl Wasser
7.5 EL weisser Essig / Reissessig / Apfelessig
2.5 EL Maizena
2.5 EL Zucker (optional, falls Ananassaft nicht ausreicht)
Gewürze nach Wahl

Zubereitung

Karotte schälen und in feine Streifen schneiden. Peperoni (Paprika) ebenfalls in feine längliche Streifen schneiden.

Zwiebel grob in Stücke schneiden.

Den Reis nach Anleitung kochen.

Nun das "Fleisch" oder Tofu in Öl (Sesamöl) und mit Salz, Pfeffer oder Fleischgewürz, Paprikagewürz etc. goldbraun anbraten. Beiseite stellen.

In einer Bratpfanne Öl heiss werden lassen, die Zwiebel und das Gemüse kurz anbraten. Dann das Wasser, Ketchup, Essig und Zucker dazugeben, einköcheln. Dann die Maizena im Ananassaft auflösen, dazugeben. Ananas in Stücke schneiden und dazugeben, zuletzt würzen und das "Fleisch" darunter mischen.