

# Karottenragout mit Räuchertofu an Basmatireis

## Zutaten für 2 Portionen

### Für den Reis

- 150 g Vollkorn-Basmatireis - gründlich waschen
- 30 g Mandelsplitter - fettfrei rösten; davon 1 EL zur Seite legen
- 1 Kaffir-Limettenblatt
- 1 Bio-Zitrone - davon  $\frac{1}{4}$  TL Abrieb
- Kristallsalz
- Pfeffer aus der Mühle

### Für das Ragout

- 300 g Karotten - schälen und in 1,5-cm-Stücke schneiden
- 200 g Räuchertofu - in 1,5-cm-Würfel schneiden
- 250 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Kokosmilch
- 2 EL Kokosöl
- 1 EL Tamari (Sojasauce) - mit 2 EL Wasser mischen
- 1 EL Zitronensaft (siehe Reis)
- 1 Briefchen Safran (0,125 g)
- 1 TL geriebener Ingwer
- 1 TL Currypulver

### Für das Topping

- 150 g bunte Karotten - schälen, mit einem Sparschäler in Streifen schneiden
- 1 EL Olivenöl, kaltgepresst
- 1 EL Zitronensaft (siehe Reis)
- 1 TL Yaconsirup

# Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 20 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 40 Minuten

Den Reis zusammen mit dem Limettenblatt und etwas Salz garen. Anschliessend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann die Mandelsplitter und den Zitronenabrieb unterheben.

1 EL Kokosöl in einer Pfanne erhitzen. Den Tofu darin 3 Min. anbraten, mit dem Tamari-Wasser ablöschen, kurz verdampfen lassen und aus der Pfanne nehmen.

Die Pfanne mit dem restlichen Kokosöl erneut erhitzen und die Karotten zusammen mit Ingwer, 3 Min. andünsten. Dann mit Safran und Curry bestäuben und umrühren. Danach mit der Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen und 10 Min. köcheln lassen.

Den Pfanneninhalt zusammen mit der Kokosmilch in einen Standmixer geben und zu einer feinen Sauce pürieren. Zurück in die Pfanne geben und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Danach den Tofu dazugeben und erwärmen.

In der Zwischenzeit für den Salat den Zitronensaft, das Öl und den Sirup in einer Schüssel verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken, die Karottenstreifen unterheben und beiseitestellen.

Den Reis und das Karottenragout auf 2 Tellern anrichten, das Topping darauf setzen und mit den restlichen Mandelsplittern bestreut geniessen.

## Nährwerte pro Portion

Kalorien: 775 kcal, Kohlenhydrate: 69 g, Eiweiss: 29 g, Fett: 40 g



## Link zum Rezept

<https://zdg.de/karottenragout-an-basmatireis.html>