

Langkornreis mit Ratatouille und Salat mit Tofuwürfeln

Zutaten

150g Langkornreis, 1 Zwiebel, 2 Zehen Knoblauch, 2 Zucchini, 1 Roter Paprika,
1 kleine Melanzani, 1 kleiner Salat, ½ Packung Weißer Tofu, Olivenöl, Distelöl,
Reiswürze (Reisessig), Meersalz, getrocknete Kräuter der Provence, Haselnussmus

Zubereitung

Reis wie gewohnt kochen. Gemüse schneiden. Danach Zwiebel in Olivenöl anrösten und das andere Gemüse dazugeben. Eine Prise Meersalz und Kräuter hinzufügen und langsam im eigenen Saft weich dünsten. Am Ende mit Meersalz abschmecken und darauf achten dass das Wasser verdunstet ist.

Salat waschen und in Stücke teilen. Den Tofu würfeln und in Olivenöl anrösten und ebenfalls mit Meersalz würzen.

Für die Marinade Distelöl, Reiswürze und 1 Esslöffel Haselnussmus verrühren. Salat mit Marinade und Tofuwürfeln vermischen.

Variante

Statt Reis Amarant versuchen

Wirkung

Reisessig wird aus dem Rückstand von Reiswein (Sake) oder aus Reis gemacht. Im Gegensatz zu chemisch hergestelltem Essig enthält er weniger Säure und ist weniger yin.

Gutes Gelingen wünscht
Karen Binder-Neschi

