

# Gerösteter Reis mit Tofu

Zubereitungszeit: 25 min.

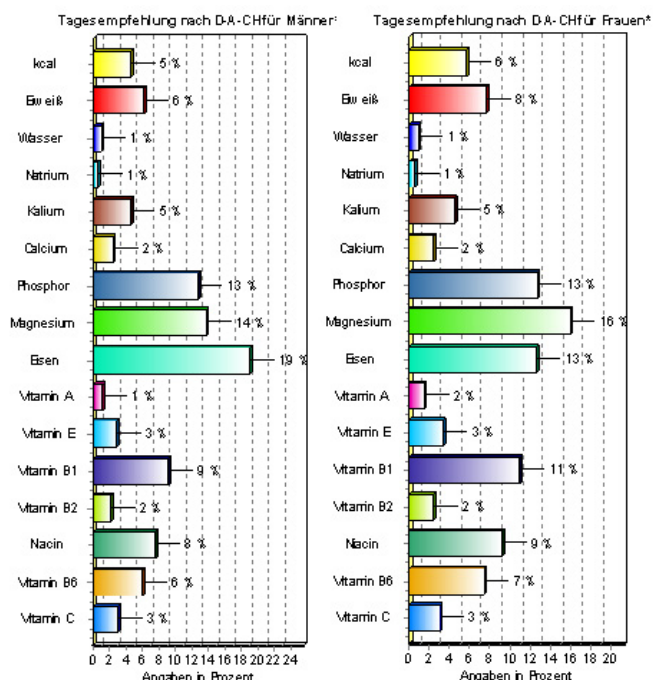
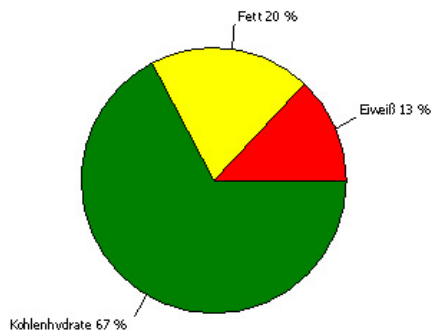
- 1 Tasse Vollkornreis
- 2 Tassen Wasser
- Salz
- Bio-Suppenwürze
- 150g Räuchertofu
- 1 Zwiebel
- Petersilie
- Olivenöl

- ☞ Wasser aufkochen, Salz, etwas Gemüsebrühe und Reis zufügen
- ☞ Auf kleiner Flamme Reis ca. 20 min. ausquellen lassen
- ☞ Dann Zwiebel in etwas Wasser oder ev. Olivenöl glasig dünsten, Räuchertofu klein geschnitten zufügen und mitdünsten
- ☞ Dann den Reis dazugeben, gut umrühren und mit klein gehackter Petersilie verfeinern

Angaben beziehen sich auf 100g:

## Nährstoffrelation

Energie liefernde Nährstoffe in %  
Gesamtenergie pro Person: 109 kcal



\* Altersgruppe: 25 bis unter 51 Jahre bei ausschließlich sitzender Tätigkeit (Leichtarbeiter)