



INDONESISCHES GADO GADO (Hauptgericht)

Der All-In Salat aus Indonesien mit der cremigen Erdnussauce

Rezept für: 2 Portionen

Vorbereitungszeit: 40 Minuten

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten

Reis

120g roter Reis (alternativ Basmatireis)

360ml Wasser

1/4 TL Salz

Gemüse

2 Stück Kartoffeln, festkochend

150g grüne Bohnen

1/2 Stück Salatgurke

100g Sojasprossen

Topping

4 EL Kokosöl

150g Tempeh

200g Naturtofu

2 EL helle Sojasauce

1 Bund Schnittlauch

Erdnussauce

250g Erdnussbutter

1 EL helle Sojasauce

Saft von 2 Limetten

1 rote Chili

3 EL Kokosblütenzucker (alternativ Rohrohrzucker)

1 Zehe Knoblauch

50ml Wasser

Anleitung

1. Den roten Reis unter kaltem klarem Wasser abspülen. Anschließend in einem Topf zusammen mit dem Wasser und dem Salz einmal stark aufkochen lassen und dann auf kleiner Flamme circa 35-40 Minuten köcheln lassen.
2. In der Zwischenzeit die Kartoffeln in ausreichend Salzwasser circa 20-30 Minuten weich kochen. Anschließend schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Bohnen putzen und halbieren. Danach in Salzwasser circa 3-4 Minuten blanchieren und dann direkt abgießen und unter kaltem

Wasser abschrecken. Die Salatgurke in feine Scheiben schneiden und mit den Kartoffeln und den Bohnen beiseite stellen.

3. In der Zwischenzeit alle Zutaten für die Erdnusssauce im Mixer fein pürieren. Je nachdem welche Erdnussbutter ihr verwendet, müsst ihr etwas mehr Wasser zugeben. So lange bis ihr eine cremige Konsistenz erhaltet.
4. Den Tempeh in fingernagel große Würfel schneiden und in 2 EL Kokosöl in einer Pfanne circa 3-4 Minuten scharf anbraten. Zum Schluss mit 1 EL Sojasauce ablöschen. Den Tofu in fingerdicke Stäbe schneiden und ebenfalls in Kokosöl scharf anbraten und auch mit 1 EL Sojasoße ablöschen. Den Schnittlauch in feine Ringe schneiden.
5. Den Reis zusammen mit den Kartoffeln, den Bohnen, den Gurkenscheiben, den Sojasprossen sowie dem Tofu und dem Tempeh in einer Schale anrichten. Mit der Erdnusssauce drapieren und etwas Schnittlauch darüber streuen. Eventuell mit etwas roter Chili garnieren.

TIPP

- Ihr könnt als Gemüse alternativ auch noch Weißkohl oder Chinakohl verwenden.
- Die Erdnusssauce schmeckt am besten mit einer leicht stückigen Erdnussbutter.
- Wenn Ihr keinen roten Reis bekommt, könnt Ihr auch Basmatireis verwenden, dann benötigt Ihr aber nur die doppelte Menge Wasser.
- Ihr könnt anstelle der Erdnussbutter auch geröstete Erdnüsse verwenden, dann benötigt Ihr nur etwas mehr Wasser
- Wenn Ihr den Tofu vorher gut trocken tupft und „auspresst“ (kurz mit einem Topf beschweren) wird er schön knusprig in der Pfanne.