

Hokkaido mit Datteln, gebratenem Tofu und Reismudeln

Rezept für 4 Personen



ZUTATEN

500 g Riso Nudeln
1 kg Hokkaido Kürbis
10 g Datteln
200 g Tofu
10 ml Olivenöl
40 ml Sojasauce
200 ml Kokosnussmilch
200 ml Gemüsebrühe
60 g Tomatenmark
40 ml Zitronensaft
Salz
Pfeffer
Blattpetersilie

ZUBEREITUNG

1. Die Riso Nudeln nach Packungsanleitung kochen, abseihen und bis zum Gebrauch beiseitestellen.
2. Hokkaido halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden.
3. Die Datteln entkernen und längs in feine Streifen schneiden.
4. Den Tofu in Würfel schneiden. Anschließend in der Pfanne mit etwas Öl unter ständigem Wenden anbraten.
5. Den Kürbis hinzufügen und ca. 2 Minuten mitbraten.
6. Das Tomatenmark hinzufügen, mit Sojasauce ablöschen und mit Gemüsebrühe und Kokosnussmilch aufgießen.
7. Etwa 10-15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Der Kürbis sollte noch bissfest sein.
8. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
9. Blattpetersilie waschen, fein hacken und als Garnitur verwenden.



Guten Appetit!

wünscht die **BASF** Gastronomie

Wussten Sie, dass, ...

Die Kürbissaison beginnt im August und erreicht im Oktober ihren Höhepunkt. Im September ist Erntezeit für den Hokkaido-Kürbis und den Muskatkürbis, Mitte September folgt der Butternuss-Kürbis.