

# Sesam-Tofu-Katsu auf Reis mit grünen Erbsen

Gesamtzeit **30 Min.** 10 Min. Vorbereitungszeit 20 Min. Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):  
**2407 kJ / 575 kcal**

Fett: **20.5 g** Eiweiss: **21 g**  
Kohlenhydrate: **75.5 g**

## ZUTATEN

2 Portion(en)

### Für den Reis:

**100 g** Basmati-Reis  
**50 g** Erbsen  
**1 TL** Minze, gehackt  
**2 EL** Zitronensaft  
**1 TL** Zitronenschale, gerieben  
**1 Prise** Pfeffer  
**0.5** Granatapfel (nur Kerne)

### Für den Sesam-Tofu-Katsu:

**180 g** Tofu  
**2 EL** Kikkoman natürlich  
gebraute Tamari  
glutenfreie Sojasauce  
ohne Weizenzusatz  
**3 EL** Mandelmilch  
**1 EL** Kartoffelstärke  
**15 g** Sesamkörner  
**20 g** Cornflakes  
**2 EL** Olivenöl

### Für die Sauce:

**2 EL** Kikkoman natürlich  
gebraute Tamari  
glutenfreie Sojasauce  
ohne Weizenzusatz  
**2 EL** Ahornsirup  
**1 TL** Kikkoman geröstetes  
Sesamöl  
**1 EL** Schnittlauch, gehackt

## ZUBEREITUNG

### Schritt 1

Den Reis abspülen, die doppelte Menge Wasser hinzufügen und 10 Minuten kochen. Die Erbsen weich kochen und mit dem Reis, der gehackten Minze, Zitronensaft, Zitronenschale, Pfeffer und Granatapfelkernen vermischen.

### Schritt 2

Den Tofu in einer Mischung aus Kikkoman glutenfreier Sojasauce, Mandelmilch und Kartoffelstärke einweichen. Anschliessend den Tofu mit Sesam und zermahlenden Cornflakes panieren und in Olivenöl goldbraun anbraten.

### Schritt 3

Für die Sauce Kikkoman glutenfreie Sojasauce, Ahornsirup und Sesamöl vermischen. Den gebratenen Tofu in Scheiben schneiden und mit dem Reis und der Sauce auf die Teller geben. Mit Schnittlauch bestreuen und servieren.