

# Kokos-Tofu-Frikassee mit Venere-Reis

**Für zwei Personen**

**Für den Kokos-Tofu:**

½ Block Tofu Natur	½ Knoblauchzehe	¼ EL frischer Ingwer
2 EL Coco Aminos Würzsauce	1 EL helles Mandelmus	20 g ungesüßte Cornflakes
20 g feine Kokosraspeln	¼ TL getrocknetes Oregano	¼ TL getrockneter Thymian
1 Prise Chiliflocken		

**Für den schwarzen Reis:** 125 g schwarzer Venere Reis ½ TL Himalayasalz

**Für das Gemüse:**

100 g Möhren	100 g TK-Erbesen	100 g braune Champignons
4 Stangen grünen Spargel	250 ml Gemüsefond	2 EL Kokosöl
Salz	Pfeffer	

**Für die Sauce:**

30 g vegane Butter	40 g Weizenmehl	125 ml Kokosmilch
100 g Kokossahne	1 Zitrone	Muskatnuss
½ TL Himalayasalz		

**Für die Garnitur:**

2 Zweige krause Petersilie	20 g Erbsensprossen	20 g Kokoschips
----------------------------	---------------------	-----------------

**Für den Kokos-Tofu:** Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Tofu in reichlich Küchenpapier wickeln und auf einen Teller legen um überschüssiges Wasser herauszupressen. Je trockener der Tofu ist, umso knuspriger bleibt die Kokoskruste. Tofu in 2cm große Würfel schneiden und in eine Schüssel geben.

Knoblauch abziehen und reiben. Ingwer auch reiben. Für das Dressing die Coco Aminos, Mandelmus, Knoblauch, Ingwer und die Gewürze in einer Schale mischen und die Tofu-Würfel darin marinieren. So lange wie möglich einziehen lassen.

Cornflakes in eine kleine Tüte füllen und drauf klopfen, bis kleine Crispys draus entstehen. Kokosflocken hinzutun und vermischen. Panade zu den Tofu-Würfel geben, alles miteinander vermengen und auf ein Backblech legen und 10-15 Minuten im Ofen knusprig backen.

**Für den schwarzen Reis:** Reis in 250 ml leicht gesalzenem Wasser etwa ca. 30 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

**Für das Gemüse:** 250 ml Wasser und Gemüsefond zum Kochen bringen.

Möhren schälen und hobeln. Möhren in einem Gareinsatz über das kochende Wasser setzen und knapp 10 Minuten garen. Erbsen dazugeben. Champignons bei Bedarf putzen und vierteln. Champignons mit den 4 Stangen Spargel in einer Pfanne mit Kokosöl anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spargelenden abschneiden und etwas schälen. In einer weiteren Pfanne 4 Stangen grünen Spargel in Kokosöl anbraten.

**Für die Sauce:** Vegane Butter in einem Topf schmelzen. Mit dem Mehl zu einer Mehlschwitze verarbeiten und mit der Kokosmilch aufgießen. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Anschließend die Kokossahne, einen Spritzer Zitronensaft, Salz und Muskatnuss hinzufügen. Nach Belieben Abschmecken.

**Für die Garnitur:** Grobe Kokoschips kurz in einer Pfanne anbraten. Petersilie feinhacken. Das Frikassee mit den Kokosraspeln, Erbsensprossen und den Spargelstangen anrichten und servieren.

Janina Seifert am 14. März 2022