



## BeO-Kochtipp

### Gemüsereis-Tofu-Pfanne

#### Zutaten

- 2 Tasse Langkornreis
- ½ Zucchini
- 1 Roti Peperoni
- 1 Zibele
- 2 Tomate
- 200 g Tofu
- Salz, Rapsöl, Kurkuma

#### Zubereitung

Dr Riis chöit ihr zersch ganz normal choche. I dr Zwüschezit z Gmües guet wäsche, rüste u i chlini Stück schnide. Dr Tofu chöit ihr ou i öpe 2cm grossi Stück verchlinere.

We de dr Riis kochet isch, e grossi Bratpfanne mit Öl erhitze u när z Gmües u dr Tofu uf höher Stufe beidsitig abrate. Itz mit Salz u Kurkuma rassig würze, nomau guet rüehre u z Ris derzue gäh. Eventuell nomau chli Öl derzue gäh u nachewürze u när bi mittlerer Stufe für 5-10 Minute la brate.

Rezept vom:

Café Restaurant Oberdorf, Steffisburg

