

## Rosenkohl-Tofu Wok mit „Weltfairbesserer schwarzem Reis“ à la Carmen

Ein schönes, veganes Rezept für kalte Tage

### Zutaten/Zubereitung:

1 Mehrwegglas „Weltfairbesserer schwarzer Reis“ in Salzwasser gar kochen

### weitere Zubereitung im Wok:

1 Eßl. Bio-Kokosfett erhitzen

3 in Spalten geachtelte Zwiebeln dazu geben

1-2 zerpresste Knoblauchzehen auch mit anschmoren

Etwa 500 g Rosenkohl geputzt und geviertelt dazu geben bis er Farbe bekommen hat

1 Paket Bio-Tofu in Würfel geschnitten dazu geben

mit etwas Rauchsatz würzen

zum Ablöschen ca. ¼ l Gemüsebrühe dazugießen

noch 1 Eßl. Tamarindenpaste unterrühren

alles köcheln lassen, bis der Rosenkohl weich mit noch etwas Biss ist.

Dann den im Sieb abgossenen Reis in den Wok dazugeben und untermischen  
mit Pfeffer und heller Sojasauce abschmecken

großzügig mit kleingeschnittener, glatter Petersilie und einer Handvoll  
angerösteten Cashewnüssen garnieren

Guten Appetit 😊