Schneller Tofu-Gemüse-Wok

Hunger? Mit dem Rezept für den schnellen Tofu-Gemüse-Wok steht bald ein leckeres Essen auf dem Tisch.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 10 min

Gesamtzeit: 25 min

Zutaten

810 g	Gemüse (nach Belieben)
2 Stk.	Chilischoten
510 g	Tofu (geräuchert)
4 EL	Pflanzenöl
1 TL	Ingwer
1 TL	Knoblauch
3 EL	Sojasauce
1 TL	Ahornsirup
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
2 TL	Sesamöl
1 Handvoll	Sesamkörner

Zubereitung

1. Für den **schnellen Tofu-Gemüse-Wok** das Gemüse je nach Sorte waschen, putzen, schälen und in Streifen schneiden. Die Chilischoten längs aufschneiden, entkernen und in schmale Ringe schneiden.

2. Den geräucherten Tofu in Würfel schneiden. Knoblauch sowie Ingwer schälen und klein hacken. Öl in einem Wok oder einer tiefen, schweren Pfanne erhitzen. Die Tofuwürfel darin anrösten.

3. Die Gemüsewürfel und Chilischoten zufügen und 2 Minuten rösten lassen. Zum Schluss Knoblauch, Ingwer, Ahornsirup und Sojasauce beifügen und weitere 2 Minuten braten. Abschmecken mit Sesamöl, Pfeffer und Salz. Sofort anrichten und mit Sesamkörnern dekorieren.

Tipp

Als Beilage zum schnellen Tofu-Gemüse-Wok passt am besten Reis.