Tofu-Gemüse

Das leichte Tofu-Gemüse kann man in der Pfanne oder in einem Wok zubereiten. Das bunte Rezept schmeckt nicht nur Vegetarier.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 30 min

Koch/Backzeit: 10 min

Gesamtzeit: 40 min



Zutaten

200 g	Räuchertofu
1 Stk.	Frühlingszwiebel
1 Stk.	Knoblauch
2 Stk.	Paprika
2 Stk.	Karotten
1 Stk.	Chilischote
1 EL	Pflanzenöl
2 EL	Sojasauce
	Salz und Pfeffer
	Korianderblätter (oder andere Kräuter)

Zubereitung

1. Für das **Tofu-Gemüse** den Räuchertofu in kleine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebel in feine Ringe zerkleinern und Knoblauch fein zerhacken. Die Paprika, Chilischote und Karotten putzen und in mundgerechte Stücke schneiden.

2. Das Pflanzenöl in einer Pfanne oder Wok erhitzen und den Tofu rundum knusprig anbraten. Danach von der Pfanne nehmen.

3. Jetzt das Gemüse einige Minuten anrösten. Die Sojasauce zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Abschließend je nach Belieben mit gehacktem Koriander oder anderen frischen Kräutern bestreuen. Auf Teller anrichten und genießen.

Unsere Empfehlung
Wokpfanne 28 cm
antihaftversiegelung

hier bestellen



Tipp

Das Tofu-Gemüse lässt sich ganz einfach mit anderen Gemüsesorten der Saison abwandeln.