Tofu-Gemüse-Wok

Der Tofu-Gemüse-Wok ist nicht nur gesund, mit diesem Rezept werden auch Fleischesser überzeugt.

Verfasser: JOYA

Arbeitszeit: 30 min

Gesamtzeit: 30 min



Foto: JOYA

Zutaten

200 g	Joya Tofu Natur (dünne Scheibchen)
2 EL	Öl
1 EL	Sojasauce
2 EL	Medium Sherry (Weißwein)
1 TL	Chili
2 TL	Speisestärke
100 g	Brokkoli (kleine Röschen)
0.5 Stk.	Paprika (roter in feine Streifen)
0.5 Stk.	Paprika (gelber in feine Streifen)
1 Stk.	Karotte (dünne Scheiben)
2 Stk.	Knoblauchzehe (gehackt)
1 TL	Ingwer (frischer und gehackt)
100 g	Lauch (feine Streifen)
1 TL	Agavendicksaft

Zubereitung

1. Tofu mit Küchenpapier trocken tupfen. Das Öl im Wok oder in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Tofu darin rundum anbraten, mit Sojasoße und Sherry ablöschen, mit Chili würzen, unter Rühren braten bis die Flüssigkeit verdampft ist. Tofu aus dem Wok nehmen. Wok auswaschen und trocknen.

2. Für die Soße die Gemüsesuppe mit Sojasoße, Sherry, Agavendicksaft, Chili und Speisestärke glatt rühren. Brokkoli zugedeckt in einem Siebeinsatz in ca. 4 Minuten bissfest garen.

3. 1 EL Öl im Wok erhitzen, Paprika, Karotten, Knoblauch und Ingwer dazugeben, unter Rühren 2 Minuten braten. Lauch dazugeben, unter Rühren 1 Minute dünsten, Brokkoli untermischen, unter Rühren kurz braten. Tofu und die Soßenmischung unterrühren, erhitzen bis die Soße bindet.

Tipp

Der Tofu-Gemüse-Wok kann auch mit anderen Gemüsesorten, je nach Saison zubereitet werden.