

Wok-Gemüse mit Tofu

Das Wok-Gemüse mit Tofu schmeckt nicht nur Vegetariern. Wer dennoch lieber Fleisch mag, kann das Rezept problemlos abwandeln.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 15 min

Gesamtzeit: 35 min



Zutaten

140 g	Tofu
120 g	Erbsenschoten
70 g	Bohnensprossen
50 g	Brokkoli
1 Stk.	Paprikaschote (rot)
100 g	Bambussprossen (aus der Dose)
1 Stk.	Ingwer
1 Stk.	Knoblauchzehe
1 Stk.	Schalotte
0.5 Stk.	Chilischoten (gehackt)
0.5 Stk.	Karotten
2 EL	Erdnussöl
50 ml	Geflügelfond
1 EL	Oystersauce
1 EL	Sojasauce
1 TL	Maisstärke
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
1 TL	Koriander

Zubereitung

1. Das **Wok-Gemüse mit Tofu** ist eine beliebte Alternative zur Zubereitung mit Fleisch. Zu Anfang Tofu in 1,5 Zentimeter Würfel schneiden. Das Gemüse waschen und abtropfen lassen oder trockentupfen.
2. Bambussprossen und Erbsenschoten in Scheiben schneiden. Ingwer schälen und ebenso in Scheiben schneiden. Karotten schälen und in sehr feine Stifte zerschneiden. Knoblauch und Schalotten abziehen und zerhacken. Die Paprikaschote halbieren, um das Kerngehäuse zu entfernen, dann fein würfeln. Chilischote aufschneiden, entkernen und klein schneiden.
3. Erdnussöl in den Wok geben und heiß werden lassen. Tofuwürfel zufügen und goldgelb braten. Herausnehmen und warmhalten. Nun Knoblauch, Ingwer, Chili und Schalotten in das Öl geben und anschwitzen. Nun die Karotten, Erbsenschoten und Brokkoli wie auch die Streifen der Paprika anbraten.
4. Sojasauce und Oystersauce zum Gemüse in den Wok hineinschütten. Maisstärke in etwas Wasser einrühren und ebenso zum Gemüse gießen.
5. Tofustücke, Bohnen und die Bambussprossen hinzugeben und das ganze mit Pfeffer und Salz abschmecken. In Schälchen anrichten. Koriandergrün hacken und darüber streuen.

Tipp

Das Wok-Gemüse mit Tofu gemeinsam mit Reis genießen.