Wokgemüse mit Tofu

Das Wokgemüse mit Tofu und frischem Gemüse ist ein schmackhaftes und bekömmliches Gericht aus der asiatischen Küche. Dazu gekochten Reis servieren.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 10 min

Gesamtzeit: 25 min



Zutaten

3 Stk.	Paprika
1 Stk.	Chilischote
4 Stk.	Karotten
3 Stk.	Frühlingszwiebeln
200 g	Sojasprossen
100 g	Pilze (Austernpilze, Champignons, etc.)
300 g	Tofu (geräuchert)
2 Stk.	Knoblauchzehe
4 EL	Erdnussöl (oder anderes Pflanzenöl)
1 Stk.	Ingwer (2 cm)
3 EL	Teriyaki Sauce
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung

1. Um **Wokgemüse mit Tofu** zuzubereiten, beginne damit, das Gemüse vorzubereiten. Wasche die Paprika und die Chilischote gründlich, entferne die Kerne und schneide sie dann in kleine Stück. Schäle die Karotten und schneide sie in dünne Scheiben oder Stifte. Schneide die Frühlingszwiebel in Ringe und die Pilze in Scheiben. Wasche die Sojasprossen gründlich und lasse sie abtropfen. Schäle und hacke den Knoblauch fein. Schneide den Tofu in kleine Würfel und würze ihn mit Salz und Pfeffer. Wende die Tofustücke anschließend in Mehl, um

sie zu panieren.

2. Erhitze das Erdnussöl in einem Wok oder in einer Wok-Pfanne bei mittlerer Hitze. Brate den gehackten Knoblauch kurz an, bis er duftet. Gib den panierten Tofu in den Wok und brate ihn scharf an, bis er goldbraun ist. Füge dann das vorbereitete Gemüse hinzu und brate alles 3-5 Minuten lang unter ständigem Rühren, bis das Gemüse noch knackig ist. Würze das Tofu-Gemüse mit Teriyaki-Sauce, frischem, geschälten und klein gehacktem Ingwer sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack. Rühre alles gut um, damit sich die Aromen vermischen.

Unsere Empfehlung
Wokpfanne 28 cm
antihaftversiegelung

hier bestellen



Tipp

Den Tofu einige Stunden vor der Zubereitung in Sojasauce marinieren. Als Beilage zum Wokgemüse mit Tofu, gekochten Reis servieren.