

Knuspriger Tofu auf buntem Gemüse

Ausländische Küche » Asiatische Küche » Tofu-Gerichte

Zutaten (4 Personen)

- » 4 Möhre(n)
- » 1 Stange Porree
- » 300g Brokkoli
- » 1 kl. Kohlrabi
- » 100g Zuckerschoten
- » 2 Fleischtomate(n)
- » 5EL Sesamöl
- » 1 Knoblauchzehe(n)
- » Salz & Pfeffer
- » 125ml Instant-Gemüse-Brühe
- » 400g Tofu
- » 3EL Sojasoße
- » 1TL Honig
- » 2EL Petersilie

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

11-15€



Zubereitungszeit

bis 30min

Zubereitung

1. Gemüse abbrausen und putzen. Die Möhren schälen und in Scheiben teilen. Porree in Ringe, Brokkoli in Röschen schneiden. Kohlrabi schälen und in Stifte teilen. Tomaten erhitzen, überbrühen, häuten und würfeln.

2. 2EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Gemüse, bis auf die Tomaten, darin unter Wenden ca. 3min dünsten. Den Knoblauch abziehen, dazupressen, würzen und die Brühe angießen. Gemüse zugedeckt in ca. 2min bissfest garen.

3. Tofu würfeln, in einer weiteren Pfanne in 3 EL Öl knusprig braten. Mit Sojasoße und Honig aromatisieren. Tomaten und Petersilie zum Gemüse geben. Mit Tofuwürfeln anrichten.

Nährwerte: 260kcal/E18g/F13g/KH15g pro Portion

angelegt am: 26.07.2003

Rezept-Nr: 519

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke