

Rezept

Tofu mit Spargel

Ein Rezept von Tofu mit Spargel, am 25.04.2024

Zutaten

400 g fester Tofu	1 EL Sesamöl
3-4 EL helle Sojasauce	200 g Thai-Spargel
1 Möhre	250 g kleine Champignons
6 Knoblauchzehen	3 EL Öl
2 EL Thai-Chilipaste	1 TL Zucker
2 EL vegetarische Austernsauce	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2-4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 255 kcal

Zubereitung

1. Tofu in 1 cm große Würfel schneiden, mit Sesamöl und 2 EL Sojasauce mischen. Spargel waschen, die trockenen Enden entfernen und die Stangen dritteln. Möhre schälen und in Stifte schneiden. Pilze putzen und halbieren. Knoblauch schälen und hacken.
2. Öl im Wok (oder in einer Pfanne) erhitzen. Knoblauch darin goldgelb braten, herausnehmen. Chilipaste in den Wok geben. Tofu zugeben, bei starker Hitze 3 Min. braten, herausnehmen. Spargel, Möhre und Pilze hinzufügen und 3 Min. pfannenrühren. Mit Zucker, Austern- und übriger Sojasauce würzen. Tofu untermischen, mit Knoblauch bestreuen.