

Rezept

# Topinambur-Sprossen-Wok

Ein Rezept von Topinambur-Sprossen-Wok, am 20.04.2024

## Zutaten

<b>200 g</b> Räuchertofu	<b>200 g</b> Topinambur
<b>200 g</b> Möhren	<b>2</b> Frühlingszwiebeln
<b>1 Stück</b> Ingwer (2 cm)	<b>2 EL</b> Rapsöl
<b>3 TL</b> Sesamsamen	Salz
<b>50 g</b> frische Sojasprossen (oder Sprossenmix)	<b>50 g</b> Rucola
Sojasauce	Pfeffer

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 330 kcal

## Zubereitung

1. Den Tofu in 1 cm große Würfel schneiden. Topinambur und Möhren schälen und mit der Rohkostreibe in Streifen hobeln. Frühlingszwiebeln putzen, längs halbieren oder vierteln und in Streifen schneiden. Ingwer schälen und fein hacken.
2. Das Öl im Wok erhitzen, Sesam darin kurz anrösten. Topinambur und Möhren hineingeben und bei großer Hitze unter Rühren 5 Min. mitbraten. Frühlingszwiebeln, Ingwer und Tofu dazugeben und weitere 4 Min. braten. Dabei immer wieder rühren und am Schluss alles leicht salzen.
3. Sojasprossen schnell abspülen und mit Rucola kurz im Wok mitbraten. Das fertige Gericht mit Sojasauce und Pfeffer würzen.