

Rezept

Asia-Gemüsepfanne mit Tofu

Ein Rezept von Asia-Gemüsepfanne mit Tofu, am 09.06.2026

Zutaten

200 g kleine Champignons	125 g Räuchertofu
100 g Mini-Maiskolben (aus dem Glas)	1 rote Paprikaschote
1 Knoblauchzehe	2 EL Sojasauce
2 EL süße Chilisauce	1 TL Ingwerpulver
1 EL Apfelessig	2 EL Öl
Salz	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 250 kcal

Zubereitung

1. Die Pilze putzen, trocken abreiben und halbieren. Tofu würfeln. Mini-Maiskolben abtropfen lassen und in Stücke schneiden. Paprika längs halbieren, putzen, waschen und in Streifen schneiden.
2. Knoblauch schälen und fein würfeln. Mit Sojasauce, Chilisauce, Ingwer, Essig und 2 EL Wasser verrühren.
3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, den Tofu darin bei starker Hitze 2 Min. anbraten und wieder herausnehmen. Die Paprika in der Pfanne 3 Min. anbraten, Pilze dazugeben und 2 Min. mitbraten. Mais und Tofu dazugeben, die Würzsauce angießen und alles ca. 3 Min. weiterdünsten. Gemüse-Tofu-Pfanne mit Salz und Pfeffer würzen. Dazu passen Basmatireis oder chinesische Reismudeln besonders gut.