

Rezept

Chinagemüse mit Tofu

Ein Rezept von Chinagemüse mit Tofu, am 11.06.2026

Zutaten

300 g Tofu	900 g gemischtes Gemüse (z.B. Möhren, Spargel, Champignons, Chinakohl, Maiskölbchen, Zuckerschoten, Mungobohnensprossen)
3 Frühlingszwiebeln	1 Stück frischer Ingwer (etwa walnussgroß)
2 Knoblauchzehen	1/8 l Gemüsebrühe
4 EL Sojasauce	2 TL Sesamöl
1 TL Speisestärke	3 EL Öl
Salz	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 235 kcal

Zubereitung

1. Tofu in 3 cm große Würfel schneiden. Gemüse waschen und putzen oder schälen. Möhren, Spargel und Champignons in dünne Scheiben, Chinakohl in Streifen schneiden. Maiskölbchen längs halbieren, Zuckerschoten und Sprossen ganz lassen. Frühlingszwiebeln waschen, putzen, längs halbieren und in Stücke teilen. Ingwer und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Brühe mit 2 EL Sojasauce, Sesamöl und Speisestärke verquirlen.
2. Öl im heißen Wok stark erhitzen. Den Tofu in 2 Min. ausbacken. Mit einer Siebkelle herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit der übrigen Sojasauce beträufeln.
3. Ingwer, Knoblauch und Frühlingszwiebeln im verbliebenen Öl anbraten. Möhren und Spargel 3 Min. unter ständigem Rühren braten, dann Zuckerschoten und Champignons 2 Min. mitbraten. Zum Schluss Sprossen, Chinakohl und Maiskölbchen noch 2 Min. pfannenrühren.
4. Die Würzsauce angießen, einmal aufkochen lassen. Den Tofu dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Ganze bei starker Hitze noch 1 Min. durchmischen.