

Rezept

Frühlings-Wokgemüse mit Tofu

Ein Rezept von Frühlings-Wokgemüse mit Tofu, am 28.06.2026

Zutaten

1 Bio-Zitrone	8 Stängel Minze
1 Stück frischer Ingwer (ca. 3 cm lang)	1 rote Chilischote
4 EL neutrales Öl	Salz
400 g breite grüne Bohnen	2 rote Paprikaschoten
2 Frühlingszwiebeln	400 g Tofu
150 ml Gemüsebrühe (Instant)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 270 kcal

Zubereitung

1. Die Zitrone heiß abwaschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben. Minze waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Den Ingwer schälen und grob schneiden. Chilischote waschen, die Samen entfernen. Minze, Ingwer und Chili sehr fein hacken. Mit der Zitronenschale, 1 EL Öl und Salz verrühren.
2. Die Bohnen waschen und die Enden abschneiden, die Bohnen schräg in knapp 1 cm breite Stücke schneiden. In einem Topf reichlich Wasser aufkochen, salzen und die Bohnen darin 2 Min. sprudelnd kochen lassen. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Die Paprikaschoten waschen, vierteln und Samen und Trennwände entfernen. Die Paprikaviertel in Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Den Tofu abtropfen lassen und 1 cm groß würfeln.
3. Den Wok erhitzen und das restliche Öl hineingeben. Den Tofu einrühren, salzen und in ca. 4 Min. knusprig braten. Dabei nicht zu oft wenden. Das Gemüse und die Zwiebeln zugeben und unter Rühren in ca. 3 Min. bissfest braten. Die Kräuterpaste kurz mitbraten, die Brühe angießen und mit Salz abschmecken. Das Gemüse sofort servieren. Dazu passt Reis oder Asia-Nudeln.