

## Rezept

# Gefüllte Tofutaschen mit Pilzen, Möhren und Lauch

Ein Rezept von Gefüllte Tofutaschen mit Pilzen, Möhren und Lauch, am 08.06.2026

## Zutaten

<b>5</b> getrocknete Shii-Take-Pilze	<b>1</b> dicke Möhre
<b>1 Stück</b> Lauch (ca. 60 g)	<b>100 g</b> Sojasproussen (Mungbohnenproussen)
<b>3</b> Frühlingszwiebeln	<b>1</b> Knoblauchzehe
<b>1 Stück</b> frischer Ingwer (ca. 2 cm)	<b>150 g</b> Tofu
<b>4 EL</b> Sojasauce	<b>2 EL</b> Sherry (nach Belieben)
<b>1/2 - 1 TL</b> Sambal oelek	<b>2 EL</b> Sonnenblumenöl
Salz	Pfeffer
<b>16</b> Tofutaschen (für Inari-Sushi, aus dem Asienladen)	Sojasauce und Wasabipaste zum Dippen

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 155 kcal

## Zubereitung

1. Die Pilze mit heißem Wasser übergießen und 30 Min. quellen lassen. Inzwischen die Möhre schälen und auf der Rohkostreibe in feine Streifen (Julienne) hobeln. Den Lauch zuerst quer, dann längs halbieren und waschen, anschließend längs in feine Streifen schneiden. Sprossen in einem Sieb abrausen und abtropfen lassen. Frühlingszwiebeln waschen und putzen, den weißen und grünen Teil getrennt in feine Ringe schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln.
2. Den Tofu mit einer Gabel grob zerkrümeln und mit 1 ½ EL Sojasauce, nach Wunsch Sherry und ½ TL Sambal oelek mischen. Pilze abgießen und ausdrücken, die Stiele wegschneiden und die Hüte fein hacken. Das Öl in einer beschichteten Pfanne oder im Wok erhitzen, darin Möhre, Lauch, weiße Zwiebelringe, Knoblauch und Ingwer unter Rühren bei großer Hitze 2-3 Min. anbraten, mit der übrigen Sojasauce ablöschen. Dann Pilze, Sprossen und Tofu unterrühren und weitere 2 Min. braten. Mit Salz, Pfeffer und eventuell Sambal oelek abschmecken. Vom Herd nehmen, grüne Zwiebelringe untermischen und abkühlen lassen. Die abgekühlte Gemüsemischung in die Tofutaschen füllen und diese zuklappen. Mit Sojasauce und Wasabipaste zum Dippen servieren.