Rezept

Gemischtes Wok-Gemüse mit mariniertem Tofu

Ein Rezept von Gemischtes Wok-Gemüse mit mariniertem Tofu, am 26.08.2025

Zutaten

300 g	schnittfester Tofu
3 EL	helle Sojasauce
2 TL	Sesamöl
	Salz
150 g	Brokkoli
8	Mini-Maiskölbchen
150 g	Zuckerschoten
4	Frühlingszwiebeln
1 Stück	Ingwer (ca. 3 cm)
1	Knoblauchzehe
100 ml	Gemüsebrühe
2 EL	Austernsauce
1 TL	Palmzucker (ersatzweise brauner Zucker)
	Pfeffer
2	Möhren
6	Stangen grüner Spargel
1	kleine rote Paprikaschote
100 g	Mungobohnensprossen
2	Schalotten
4 EL	Öl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 300 kcal

Zubereitung

1. Den Tofu in kleine Würfel schneiden. Die Brühe mit Sojasauce, Austernsauce, Sesamöl, Zucker, Salz und Pfeffer verquirlen. Den Tofu darin 30 Min. marinieren.

2. Das Gemüse waschen, putzen und bei Bedarf schälen. Den Brokkoli in kleine Röschen teilen. Die Stiele mit den Möhren schräg in dünne Scheiben schneiden. Die Maiskölbchen längs halbieren, den Spargel vierteln, die Zuckerschoten quer halbieren. Die Paprika in Streifen, die Frühlingszwiebeln in Stücke schneiden. Die Sprossen in einem Sieb abbrausen. Ingwer, Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln.

3. Erst den Wok, dann 2 EL Öl darin erhitzen. Den Tofu abtropfen lassen, die Marinade auffangen. Den Tofu trocken tupfen und im heißen Öl in 5 Min. goldbraun braten. Herausnehmen und warm stellen.

4. 2 EL Öl erhitzen. Die Schalotten-, Knoblauch- und Ingwerwürfel darin anbraten. Möhren, Spargel und Brokkoli einstreuen und 3 Min. mitbraten. Zuckerschoten, Paprika und Mais zufügen und 2 Min. scharf anbraten. Frühlingszwiebeln und Sprossen unterheben. Die Marinade angießen. Aufkochen und 3-4 Min. weiterbraten, bis das Gemüse bissfest ist. Den Tofu unterheben. Salzen und pfeffern.