

Rezept

Gemüse-Wok mit gehobeltem Tofu

Ein Rezept von Gemüse-Wok mit gehobeltem Tofu, am 28.06.2026

Zutaten

4 EL Sojasauce	1,5 EL Rohrohrzucker
2 EL Limettensaft	3 EL Mirin (Reiswein; nach Belieben)
150 g Tofu	1 kleiner Brokkoli (ca. 150 g)
4 Frühlingszwiebeln	1 Möhre
1 grüne Chilischote	1 Knoblauchzehe
1 Stück Ingwer (ca. 1 cm lang)	1 TL Speisestärke
100 ml Gemüsebrühe	2 EL Öl
2 EL Cashewkerne	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Pro Portion** Ca. 390 kcal, 20 g F, 15 g EW, 31 g KH

Zubereitung

1. Sojasauce mit Zucker, Limettensaft und, falls verwendet, Reiswein zu einer Marinade verrühren. Tofu trocken tupfen, in 2-3 mm dünne, unregelmäßig große Scheiben hobeln und mit der Marinade vermischen.
2. Den Brokkoli putzen, waschen, die Röschen vom Stiel schneiden und etwas zerkleinern. Den Stiel schälen und klein würfeln. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen, weiße Teile schräg in ca. 1 cm lange Stücke schneiden, schönes Grün in feine Ringe schneiden. Möhre putzen, schälen und in Scheiben hobeln. Chilischote waschen, putzen und in feine Ringe schneiden, Kerne nach Belieben entfernen. Knoblauch und Ingwer schälen und sehr fein hacken. Tofu in ein Sieb abgießen, dabei die Marinade auffangen und diese zuerst mit der Speisestärke, dann mit der Brühe verrühren.
3. Öl in einem Wok oder einer Pfanne erhitzen. Chiliringe, Knoblauch und Ingwer unter Rühren bei mittlerer Hitze darin anbraten. Nacheinander Brokkoli, Frühlingszwiebelstücke und Möhrenscheiben dazugeben und jeweils ca. 1 Min. unter Rühren mitbraten.
4. Tofu trocken tupfen und kurz mitbraten. Marinade-Mischung dazugießen, das Gemüse in ca. 5 Min. zugedeckt al dente köcheln. Inzwischen Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten und grob hacken. Das Wokgemüse abschmecken, mit Frühlingszwiebelgrün und Cashewkernen bestreuen. Dazu passt Reis oder Low-Carb-»Reis« aus Blumenkohl.