

Rezept

Gemüse und Tofu in Kokosmilch

Ein Rezept von Gemüse und Tofu in Kokosmilch, am 25.05.2026

Zutaten

200 g Tofu	1 mittelgroße Aubergine
200 g Blattspinat	1 rote Paprikaschote
100 g Weißkraut oder Chinakohl	200 g Zuckerschoten
100 g Sojabohnensprossen	3 Schalotten
1 Stück Ingwer (1-2 cm)	2 Knoblauchzehen
400 ml Öl zum Frittieren und Braten	1 Dose Kokosmilch (400 ml)
1 TL gemahlener Koriander	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Reicht für 4: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 230 kcal

Zubereitung

1. Den Tofu in knapp 1 cm dicke Scheiben, dann in 1 cm breite Streifen schneiden. Mit Küchenpapier gut trocknen, damit er später im heißen Öl nicht spritzt.

2. Alle Gemüse waschen und putzen. Die Aubergine etwa 2 cm groß würfeln, vom Spinat grobe Stiele abzwicken. Paprika und Kraut oder Kohl in feine Streifen schneiden, Zuckerschoten ganz lassen. Sprossen abbrausen und abtropfen lassen. Schalotten, Ingwer und Knoblauch schälen, fein hacken.

3. Öl im Wok oder in einer Pfanne gut heiß werden lassen. Einen hölzernen Kochlöffelstiel ins Fett halten. Wenn rundherum viele kleine Bläschen auftauchen, ist das Öl heiß genug. Tofu mit dem Schaumlöffel reinlegen und etwa 4 Minuten frittieren, bis er schön knusprig ist. Einen Teller mit einer dicken Lage Küchenpapier auslegen. Tofu mit dem Schaumlöffel wieder aus dem Öl heben, auf dem Küchenpapier abfetten lassen.

4. Öl bis auf einen dünnen Film in Wok oder Pfanne gießen. (Am besten erst einmal in einen anderen Topf schütten. Wenn es kalt ist, kann man es dann wieder in eine Flasche füllen und später noch mal verwenden.)

5. Zuerst die Aubergine im Öl anbraten, dann die Zuckerschoten, den Kohl oder das Kraut und die Paprika dazugeben. Ingwer, Knoblauch und Schalotten unterrühren. Den Spinat und die Sprossen in den Wok werfen und weiterrühren, bis die Spinatblätter zusammenfallen. Die Kokosmilch reinschütten, alles mit Koriander und Salz würzen und offen etwa 5 Minuten köcheln lassen. Tofu untermischen und erhitzen.