Rezept

Gemüse-Tofu-Pfanne

Ein Rezept von Gemüse-Tofu-Pfanne, am 02.06.2025

Zutaten

250 g	Tofu
300 g	Brokkoliröschen
1 Stück	Ingwer (ca. 2 cm lang)
2 TL	dunkles geröstetes Sesamöl
200 ml	Gemüsebrühe
	Pfeffer
6 Stängel	Koriandergrün
150 g	Möhren
4	Frühlingszwiebeln
4 EL	Rapsöl zum Braten
4 EL	Sojasauce (z. B. Tamari)
	Salz
½ TL	Guarkernmehl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 435 kcal, 34 g F, 21 g EW, 20 g KH

Zubereitung

1. Den Tofu trocken tupfen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Möhren putzen, schälen, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Brokkoli waschen, putzen und in kleine Röschen teilen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und weiße und hellgrüne Teile in dünne Ringe schneiden. Ingwer schälen und fein würfeln.

2. In einem Wok oder einer Pfanne 2 EL Raps- und 1 TL Sesamöl erhitzen. Den Tofu darin bei mittlerer bis großer Hitze in ca. 5 Min. knusprig braten, dann mit 2 EL Sojasauce ablöschen und den Tofu herausnehmen.

3. Wok oder Pfanne auswischen, dann übriges Raps- (2 EL) und Sesamöl (1 TL) darin erhitzen. Möhren, Brokkoli und Ingwer im Öl unter Wenden ca. 2 Min. anbraten. Brühe zugießen und zugedeckt ca. 5 Min. köcheln lassen.

4. Dann Frühlingszwiebeln und Tofu untermischen. Die Tofu-Gemüse-Mischung erneut kurz aufkochen und mit 1-2 EL Sojasauce, Salz und Pfeffer abschmecken. Guarkernmehl in 3 EL kaltem Wasser anrühren, den Wok vom Herd nehmen und die Guarkernmischung nach und nach unter die Gemüse-Tofu-Pfanne rühren. Das Koriandergrün abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen, diese hacken und die Gemüse-Tofu-Pfanne damit bestreuen. Dazu passt 10-Minuten-Naturreis.