

## Rezept

# Kürbis-Tofu-Pfanne

Ein Rezept von Kürbis-Tofu-Pfanne, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>1</b> frische rote Chilischote	<b>1</b> Knoblauchzehe
<b>4 EL</b> Teriyakisauce (Asienregal)	<b>2 EL</b> Sojasauce
<b>300 g</b> Natur-Tofu	<b>250 g</b> Hokkaidokürbis
<b>200 g</b> junger Blattspinat	<b>3 EL</b> Öl
<b>2 EL</b> Limettensaft	<b>100 ml</b> Gemüsebrühe (Instant)
<b>1 EL</b> geschälte Sesamsamen	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 405 kcal

## Zubereitung

1. Chili waschen, putzen und längs aufschneiden. Die Kerne herausschaben, Chilihälften klein würfeln (danach Hände waschen!). Knoblauch schälen und fein hacken. Chili, Knoblauch, Teriyaki- und Sojasauce verrühren. Tofu trocken tupfen und in 1 ½ cm große Würfel schneiden. Mit der Marinade vermischen und ca. 15 Min. marinieren.
2. Inzwischen die Kürbisschale warm waschen (siehe Info) und abtrocknen. Kürbis entkernen und ca. 1 cm groß würfeln. Spinat waschen, abtropfen lassen und verlesen, grobe Stiele abschneiden.
3. Den Tofu in einem Sieb abtropfen lassen, dabei die Marinade auffangen. Tofu trocken tupfen. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen, den Tofu darin rundherum ca. 5 Min. unter Wenden braten, herausnehmen.
4. Das übrige Öl erhitzen, den Kürbis darin bei mittlerer Hitze unter Rühren 7 - 8 Min. braten, bis er goldbraun ist. Tofumarinade, Limettensaft und Brühe dazugießen. Spinat auf den Kürbis legen und zugedeckt ca. 2 Min. garen, bis er zusammengefallen ist. Den Tofu unter das Gemüse heben und kurz miterhitzen. Mit dem Sesam bestreut servieren. Dazu passt Reis.