

## Rezept

# Kürbis-Tofu-Pfanne

Ein Rezept von Kürbis-Tofu-Pfanne, am 08.12.2025

## 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.