

Rezept

Kürbis-Tofu-Pfanne

Ein Rezept von Kürbis-Tofu-Pfanne, am 08.12.2025

Zutaten

- | | | | |
|--------------|----------------------------|---------------|-----------------------|
| 1 | frische rote Chilischote | 1 | Knoblauchzehe |
| 4 EL | Teriyakisauce (Asienregal) | 2 EL | Sojasauce |
| 300 g | Natur-Tofu | 250 g | Hokkaidokürbis |
| 200 g | junger Blattspinat | 3 EL | Öl |
| 2 EL | Limettensaft | 100 ml | Gemüsebrühe (Instant) |
| 1 EL | 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 Röhren 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.