

Rezept

Pfannengerührte Zuckerschoten mit Tofu

Ein Rezept von Pfannengerührte Zuckerschoten mit Tofu, am 10.06.2026

Zutaten

300 g Tofu	1 Knoblauchzehe
4 EL Öl	Salz
Pfeffer	400 g Zuckerschoten
1 rote Paprikaschote	1 Bund Frühlingszwiebeln
250 g Mungobohnensprossen	250 g 10-Minuten-Reis
4-5 EL helle Sojasauce	8 EL Gemüsebrühe

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 445 kcal

Zubereitung

1. Den Tofu trocken tupfen und in 1,5 cm große Würfel schneiden. Knoblauch schälen, zerdrücken und mit 2 EL Öl, Salz und Pfeffer verrühren. Tofuwürfel darin wenden.
2. Zuckerschoten putzen und waschen. Paprikaschote waschen, putzen, halbieren und in Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in 3 cm lange Stücke schneiden. Sprossen abbrausen und gut abtropfen lassen. Den Reis mit ½ l Salzwasser aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze 10 Min. quellen lassen.
3. Inzwischen den Wok stark erhitzen, Tofuwürfel darin in zwei Portionen rundherum in 3-5 Min. goldbraun braten. Mit einer Schaumkelle herausheben und warm halten.
4. Das übrige Öl im Wok erhitzen, Zuckerschoten und Paprika unter Rühren 2 Min. braten. Sprossen und Frühlingszwiebeln dazugeben und 1 Min. mitbraten. Alles mit Salz, Pfeffer und Sojasauce würzen. Brühe angießen und 1-2 Min. kochen. Tofu unterheben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Reis dazu servieren.