

Rezept

Schneller Bohnen-Wok mit Tofu

Ein Rezept von Schneller Bohnen-Wok mit Tofu, am 28.03.2025

Zutaten

400 g TK-grüne-Bohnen	1 EL Sesamsamen
4 Möhren	6 Schalotten
250 g fester Tofu	1 EL Sesamöl
2 EL Erdnussöl	250 ml Gemüsebrühe
Salz	Pfeffer
2 EL 3 EL Sojasauce	2 TL dunkler Saucenbinder

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 215 kcal

Zubereitung

1. Die Bohnen antauen lassen. Den Sesam in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, abkühlen lassen. Die Möhren schälen und in Stifte schneiden. Die Schalotten abziehen und vierteln. Den Tofu halbieren, dann in Scheiben schneiden und mit dem Sesamöl beträufeln.
2. Das Erdnussöl in einem Wok erhitzen, Möhren und Schalotten darin unter Rühren 3 Min. braten. Tofu zugeben, 2-3 Min. mitbraten. Grüne Bohnen untermischen, mit der Brühe ablöschen und alles zugedeckt 5 Min. bei mittlerer Hitze garen.
3. Das Tofugemüse mit Salz, Pfeffer und Sojasauce würzen. Den Saucenbinder einrühren und einkochen lassen und das Gemüse leicht damit binden. Mit dem Sesam bestreuen. Dazu schmeckt Patnareis oder Mie-Nudeln.