

Rezept

Sojasprossen mit Tofu (Pad Tua Ngog Sai Tahu)

Ein Rezept von Sojasprossen mit Tofu (Pad Tua Ngog Sai Tahu), am 24.01.2025

Zutaten

300 g Sojasprossen	400 g fester gelber Tofu
6 kleine Frühlingszwiebeln	5 Knoblauchzehen
3 EL Öl	1/2 EL Zucker
3 EL vegetarische Austernsauce	evtl. grob gemahlener schwarzer Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 245 kcal

Zubereitung

1. Die Sojasprossen waschen und abtropfen lassen, den Tofu in 2 cm große Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in 2 cm lange Stücke schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken.
2. Das Öl im Wok erhitzen. Den Tofu hineingeben und unter Rühren goldbraun anbraten, dann den Knoblauch zugeben und unter Rühren weiterbraten, bis der Knoblauch fein duftet. Die Sojasprossen, den Zucker und die Austernsauce zufügen und alles bei großer Hitze ca. 2 Min. braten.
3. Die Hitze reduzieren und die Frühlingszwiebelstücke untermischen, kurz erwärmen, den Wok vom Herd nehmen und das Gemüse auf einer Platte anrichten. Nach Belieben mit etwas schwarzem Pfeffer abschmecken.