

Rezept

Teriyaki-Tofu mit Zuckerschoten

Ein Rezept von Teriyaki-Tofu mit Zuckerschoten, am 27.04.2024

Zutaten

300 g Tofu	2 EL Teriyakisauce (Asia-Regal)
1 TL Wasabipaste (Asia-Regal)	200 g Zuckerschoten
2 Frühlingszwiebeln	100 g Kirschtomaten
2 EL neutrales Öl	100 ml Gemüsefond
2 TL Sesamöl	Salz
Zucker	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 370 kcal

Zubereitung

1. Den Tofu abtropfen lassen und in gut 1 cm große Würfel schneiden. Die Teriyakisauce mit der Wasabipaste verrühren und den Tofu untermischen. Die Zuckerschoten waschen und die Enden abschneiden, eventuell entfädeln. Zuckerschoten nach Belieben schräg in Stücke schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in ca. 2 cm lange Stücke schneiden und diese vierteln. Die Tomaten waschen und halbieren.
2. Den Wok erhitzen und das Öl hineingeben. Die Zuckerschoten und die Zwiebelstücke darin unter Rühren bei starker Hitze in 2-3 Min. bissfest garen, an den Rand schieben.
3. Den Tofu abtropfen lassen und im Wok ca. 1 Min. braten. Wenden und wieder 1 Min. braten, dann den Fond untermischen. Die Tofumarinade und die Tomaten dazugeben. Alles mit dem Sesamöl, Salz und 1 Prise Zucker abschmecken. Rasch servieren. Dazu schmecken japanische Buchweizennudeln oder auch Reis.