Rezept

Tofu-Gemüse-Eintopf

Ein Rezept von Tofu-Gemüse-Eintopf, am 24.05.2025

Zutaten

Für den Tofu

- **400 g** Tofu
- **1 Stück** Ingwer (5 cm lang)
- **6** Knoblauchzehen
- **3 EL** Rapsöl

Für den Sirup

- **80 g** Rohrohrzucker
- **60 ml** Fischsauce

Für das Gemüse

- **200 g** Shiitake (Pilze)
- **2** rote Paprika
- **3 EL** Rapsöl
- **200 g** grüne Bohnen
- **6 Stängel** Thai-Basilikum (Horapa)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 415 kcal, 22 g F, 16 g EW, 37 g KH

Zubereitung

1. Den Tofu in 2 cm große Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und im Mörser fein zerreiben. Den Ingwer schälen und fein reiben. Tofu, Knoblauch, Ingwer und Öl in einer Schale vermischen und ca. 15 Min. marinieren lassen.

2. Inzwischen Zucker, Fischsauce und 4 EL Wasser in einem kleinen Topf mischen. Offen bei mittlerer Hitze in 4-6 Min. zu einem dünnen Sirup kochen, dabei gelegentlich umrühren. Den Sirup dann vom Herd nehmen.

3. Die Pilze trocken abreiben, die Stängel herausbrechen und die Kappen in feine Streifen schneiden. Die Bohnen putzen, waschen und in 1 cm lange Stücke schneiden. Die Paprika vierteln, Kerne und weiße Trennhäute entfernen. Die Viertel waschen und quer in dünne Streifen schneiden. Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

4. Das Öl in einem Topf erhitzen und den Tofu darin bei mittlerer Hitze anbraten, bis der Knoblauch goldgelb ist. Pilze und Bohnen einrühren und ebenfalls ca. 2 Min. anbraten. Den Sirup unterrühren und den Eintopf abgedeckt bei schwacher bis mittlerer Hitze 5-6 Min garen. Die Paprika einrühren. Den Eintopf in vier Schalen anrichten und mit dem Basilikum bestreut servieren. Dazu passt Reis.