

Rezept

Tofu mit Teriyaki-Gemüse

Ein Rezept von Tofu mit Teriyaki-Gemüse, am 28.06.2026

Zutaten

1 Packung TK-Edamame-Bohnen (junge Sojabohnenkerne; 300 g)	1 Stück Ingwer (ca. 5 cm)
1 TL brauner Zucker	125 ml Teriyakisauce (Fertigprodukt)
1 Stange Lauch (ca. 250 g)	400 g Möhren
75 g heller Sesam	200 g Zuckerschoten
1 Ei	2 EL helles Sesamöl
	400 g Tofu (z. B. Räuchertofu)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 520 kcal, 28 g F, 29 g EW, 38 g KH

Zubereitung

1. Edamame antauen lassen. Ingwer schälen, fein reiben und mit 100 ml Teriyaki-Sauce, Zucker sowie 5 EL Wasser verrühren. Möhren putzen, schälen, quer halbieren und in lange Streifen schneiden. Backofen mitsamt Blech (Mitte) auf 220° vorheizen. Lauch putzen, waschen, in ca. 5 cm lange Stücke, dann in feine Streifen schneiden. Zuckerschoten putzen, waschen und längs in Streifen schneiden.
2. Den Sesam auf dem Blech im Ofen ca. 2 Min. unter Wenden rösten, herausnehmen und abkühlen lassen. Sesamöl auf dem Blech erhitzen. Möhren und Lauch dazugeben und ca. 5 Min. anbraten. Zuckerschoten und Edamame untermischen. Teriyaki-Marinade unterrühren und alles ca. 10 Min. garen. Das Ei verquirlen. Den Tofu in 4 Scheiben schneiden und mit der übrigen Teriyaki-Sauce (25 ml) bestreichen. Die Tofuscheiben zuerst im Ei, dann im gerösteten Sesam wenden. Das Gemüse umrühren, die Tofuscheiben daraufsetzen und alles in ca. 10 Min. fertig garen.