

Rezept

Tofu mit schwarzen Bohnen

Ein Rezept von Tofu mit schwarzen Bohnen, am 19.04.2024

Zutaten

- | | |
|--|--|
| 1 Stange Sellerie | 1 Möhre |
| 1 Zwiebel | 2 Knoblauchzehen |
| 1 Stück frischer Ingwer (etwa 2 cm) | 2 getrocknete Chilischoten |
| 300 g Tofu | 2 EL fermentierte schwarze Bohnen |
| 2 EL Öl | 1/8 l Gemüsebrühe |
| 2 EL Sojasauce | 1/2 TL Speisestärke |
| Salz | |

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 300 kcal

Zubereitung

1. Den Sellerie waschen und putzen, die Möhre schälen, beides sehr fein schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und mit den Chilis sehr fein hacken. Den Tofu grob würfeln und die Bohnen hacken.
2. Das Öl im Wok erhitzen. Gemüse mit der Zwiebelmischung darin 3 Min. braten. Die Bohnen und die Brühe dazugeben. Tofu und Sojasauce untermischen und heiß werden lassen.
3. Stärke in wenig kaltem Wasser anrühren und untermischen, einmal aufkochen lassen. Den Tofu mit Salz abschmecken und servieren.