

Rezept

Tofupfanne mit Koriandertomaten

Ein Rezept von Tofupfanne mit Koriandertomaten, am 18.12.2025

Zutaten

1 Bund Frühlingszwiebeln
½ Bund Koriandergrün
2 EL neutrales Öl
Pfeffer
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 Dose stückige Tomaten (400 g)

2 Knoblauchzehen
400 g Tofu
Salz
1 TL gemahlener Koriander
1 TL rosenscharfes Paprikapulver

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**
Ca. 365 kcal, 24 g F, 26 g EW, 12 g KH

Zubereitung

1. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und mit dem Grün in feine Ringe schneiden. Etwas Grün zum Bestreuen der fertigen Pfanne beiseitelegen. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Das Koriandergrün waschen, trocken schütteln und die Blättchen fein schneiden. Den Tofu in gut 1 cm große Würfel schneiden und trocken tupfen.
2. Das Öl in der Pfanne erhitzen. Den Tofu dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und bei großer Hitze rundherum braten, bis er schön gebräunt ist. Aus der Pfanne nehmen. Die Hitze reduzieren und die Zwiebelringe und den Knoblauch im Bratfett unter Rühren 1-2 Min. braten.
3. Die gemahlenen Gewürze darüberstreuen und kurz anbraten. Die stückigen Tomaten dazugeben und kräftig aufkochen lassen. Bei Bedarf ca. 50 ml Wasser hinzufügen. Den Tofu und das Koriandergrün untermischen und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Tofupfanne mit dem Zwiebelgrün bestreut servieren. Dazu schmeckt Fladenbrot und Hummus.