

Rezept

Tofupfanne mit buntem Gemüse

Ein Rezept von Tofupfanne mit buntem Gemüse, am 29.06.2026

Zutaten

1 gelbe Paprikaschote	1 rote Paprikaschote
400 g Zucchini	1 Zwiebel
6 Zweige Thymian	1 Zweig Rosmarin
4 Salbeiblätter	400 g Tofu
4 EL Olivenöl (+ etwas mehr zum Beträufeln)	2 Knoblauchzehen
Salz	Chiliflocken nach Geschmack
1 Dose gehackte Tomaten (400 g Inhalt)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 285 kcal

Zubereitung

1. Die Paprikaschoten und die Zucchini putzen, waschen und knapp 1 cm groß würfeln. Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Kräuter abbrausen und trocken schütteln, Blättchen von den Zweigen zupfen oder streifen und fein hacken.
2. Den Tofu mit den Fingern in kleine Stücke krümeln. In einer großen Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen. Den Tofu einrühren und bei mittlerer bis starker Hitze ca. 8 Minuten braten, bis er schön knusprig ist. Dabei ab und zu mal umrühren, aber keinesfalls zu oft, sonst kann der Tofu keine Kruste bilden.
3. Den Knoblauch schälen und durch die Presse zum Tofu drücken, mit Salz und den Chiliflocken nach Geschmack würzen und aus der Pfanne nehmen.
4. Das übrige Öl in der Pfanne erhitzen. Darin Paprikaschoten, Zucchini, Zwiebel und Kräuter 3 - 4 Minuten unter Rühren braten, bis das Gemüse bissfest ist. Die Tomaten dazugeben, untermischen und gut heiß werden lassen.
5. Tofu wieder in die Pfanne geben und unter das Gemüse rühren, abschmecken und sofort servieren. Beim Essen dann noch etwas Olivenöl über den Tofu und das Gemüse träufeln. Dazu schmeckt: Couscous oder Bratkartoffeln.