

Rezept

Würziger Tofu mit Gemüse

Ein Rezept von Würziger Tofu mit Gemüse, am 09.06.2026

Zutaten

150 g Tofu	1/2-1 TL milde Currypaste (Asienladen)
gut 100 ml Gemüsebrühe (Instant)	1 EL Reisessig (oder Apfelessig)
je 1 EL helle und dunkle Sojasauce	200 g Mini-Maiskölbchen (aus dem Glas)
1 rote Paprikaschote	1 Frühlingszwiebel
150 g Chinakohl	150 g Sojabohnensprossen
2 EL Erdnussöl	1 TL Sesamsamen
1/2 TL Kurkumapulver	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 180 kcal

Zubereitung

1. Den Tofu in Würfel schneiden. Nach Belieben 1/2-1 TL Currypaste mit 3 EL Gemüsebrühe, dem Essig und den Sojasaucen verrühren. Den Tofu unterheben, 2 Std. im Kühlschrank marinieren.
2. Die Maiskölbchen in einem Sieb gründlich abtropfen lassen. Die Paprika waschen, putzen und in Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebel putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Den Chinakohl waschen und in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden. Die Sojabohnensprossen waschen und gründlich abtropfen lassen.
3. 1 EL Öl im Wok erhitzen, die Maiskölbchen, Paprika und Frühlingszwiebeln 1-2 Min. darin braten und am Rand hochschieben.
4. Das restliche Öl in den Wok geben, den Chinakohl und die Sojabohnensprossen ca. 1 Min. darin braten und ebenfalls nach oben schieben.
5. Die Sesamsamen im Wok ohne Öl kurz rösten, den Tofu mit der Marinade dazugeben. Die Gemüsebrühe angießen, alles kurz aufkochen lassen und zusammenrühren. Das Gericht mit Kurkuma und eventuell Salz abschmecken und mit Glasnudeln servieren.