

Gemüse mit Tofu

Zutaten für ca. 4 Portionen:

250 g Tofu	100 ml Gemüsefond
Stück Ingwer, daumengroß	2 El Reiswein o.ä.
je 1. Knoblauchzehe, rote Chilischote	1 El Ketjap Manis (süße Sojasauce)
1 mittelgroße Zwiebel	1 El Fischesauce oder Sojasauce
1 Karotte	1 El Sweet-Chili-Sauce
50 g Zuckerschoten	Salz, Pfeffer, 1 Tl Currypulver
1 rote Paprikaschote	Kräuter (Koriander, Thai-Basilikum o.ä.)
2 mittelgroße Pak Choi	
100 g Bohnensprossen (frisch/oder Glas)	
200 g Bambussprossen (aus dem Glas)	
Erdnussöl	

Vorbereitung:

Tofu vorbereiten (siehe Rückseite) – in Würfel (etwa 1 ½ cm Kantenlänge) schneiden – mit Salz, Pfeffer und Currypulver würzen.

Knoblauch und Ingwer schälen – fein reiben.

Chilischote halbieren, Stielansatz und Samen entfernen – fein schneiden.

Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.

Karotten, schälen, halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden.

Zuckerschoten putzen und quer halbieren.

Paprikaschoten vierteln, putzen und in feine Streifen schneiden.

Vom Pak Choi die Stiele aus den Blättern ausschneiden – Blätter ganz lassen und die Stiele in Streifen schneiden.

Zubereitung/alle Zutaten in Reichweite stellen:

1. Erdnussöl im Wok (od. große Pfanne) erhitzen und die Tofuwürfel darin goldgelb braten, herausnehmen und zur Seite stellen.
2. Knoblauch, Ingwer, Chilischote und die Zwiebelwürfel in dem verbliebenen Öl anschwitzen.
3. Karottenscheiben zugeben und anbraten.
4. Zuckerschoten und die Paprikastreifen kurz mitschwitzen.
5. Pak Choi-Stiele unterrühren.
6. Fond angießen und 5 Minuten köcheln lassen.
7. Bohnen- und die Bambussprossen, die Pak Choi-Blätter und die Tofuwürfel zugeben.
8. Mit dem Reiswein, Ketjap Manis und Fischesauce (Sojasauce) würzen.
Mit Salz und Pfeffer nach Bedarf abschmecken – mit gezupften Kräutern servieren.

Tofu vorbereiten

Tofu aus der Verpackung nehmen.

In ein sauberes Küchentuch wickeln – auf ein Blech o.ä. legen.

Ein Backblech auf dem Tofu platzieren und etwas Schweres daraufstellen (Kochbücher, Dosen, Topf ...)

Für 10-15 Minuten auspressen.