

Asiatische Gemüsepfanne mit Tofu



Zutaten für 1 Portion

- 200 g Tofu
- 25 g Glasnudeln (Sojanudeln)
- 30 g Pilze, entspr. EP (z.B. Kräuterseitling)
- 50 g Bambus-Sprossen
- 100 g Möhren
- 50 g Zuckerschoten
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 kleine Zwiebeln (z.B. Schalotten)
- 2 EL Öl, entspr. EP (z.B. Rapsöl)
- 50 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Tamari (Sojasauce)
- 1 EL Sherry
- Salz, Pfeffer
- Ahornsirup
- Koriander, Kurkuma, Kreuzkümmel, Paprikapulver

Bildhinweis: Teutoburger Ölmühle

Zubereitung

Gemüse putzen und waschen. Pilze in Scheiben, Bambus-Sprossen in Stücke, Möhren in Stifte, Frühlingszwiebeln quer in ca. 4 cm breite Streifen schneiden. Schalotten abziehen und halbieren.

Tofu in Scheiben schneiden und diese vierteln. Die Glasnudeln in kaltem Wasser einweichen. Das Öl in einer (Wok-)Pfanne erhitzen und das kleingeschnittene Gemüse darin unter vorsichtigem Umrühren braten. Nach 5 Minuten Zuckerschoten und Tofu zugeben.

Inzwischen leicht gesalzenes Wasser erhitzen und die Glasnudeln ca. 1 Minute darin ziehen lassen.

Gemüsebrühe, Sojasauce und Sherry an das Gemüse geben. Mit Ahornsirup, Salz und den weiteren Gewürzen abschmecken, 2 Minuten weiter dünsten. Die abgetropften Glasnudeln unter das Gemüse heben, kurz mit erhitzen und servieren.