



## WOK-GEMÜSE MIT TOFU

### Zutaten

- 50 g Brokkoli
- 1 Möhre
- ½ Zucchini
- 4 Champignons
- 1 Staudensellerie
- ½ Zwiebel
- 200 g Tofu
- 3 Esslöffel Rapsöl
- Salz, Pfeffer



### Zubereitung

Die Möhre und die halbe Zwiebel schälen, den Brokkoli, die Zucchini, die Staudensellerie und die Champignons waschen und alles klein schneiden. Das Gemüse zusammen mit etwas Öl in den Wok (ggf. eine große Pfanne) geben. Dieses mit Salz und Pfeffer würzen und etwa fünf Minuten anbraten. Anschließend bei leichter Hitze etwas durchziehen lassen.

Währenddessen in einer zweiten Pfanne in etwas Öl den Tofu circa fünf Minuten von beiden Seiten scharf anbraten. Anschließend auch diesen mit Salz und Pfeffer würzen und mit in den Wok geben. Gemüse und Tofu vermengen und servieren.

### Rezeptvariation

Das Gemüse aus dem Wok kann durch zum Beispiel Blumenkohl oder Paprika ersetzt werden. Für die Geschmacksvariation können Sie ebenfalls mit weiteren Gewürzen wie Oregano verfeinern.

### gesund + aktiv informiert

Dieses einfach und schnell zubereitete Gericht ist auch an heißen Sommertagen gut verträglich. Das frische Gemüse liefert dem Körper wertvolle Mineralstoffe und lässt sich leicht verdauen.

