



Gebratener Tofu mit Gemüse

Schritte: 7

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Zutaten

4 Portionen

400 g Tofu	2	Zucchini
2 Paprika (rot und gelb)	1	Brokkoli
1 Karotte	3	Knoblauchzehen
2 EL Sojasauce	2 EL	Sesamöl
1 EL Ahornsirup oder Honig (optional)		Saft einer halben Zitrone
Salz und Pfeffer nach Geschmack		Frischer Koriander oder Petersilie zum Garnieren

Zubereitung

1. Den Tofu auf Küchenpapier legen und leicht abtupfen, um überschüssige Flüssigkeit zu entfernen. Danach in Würfel schneiden.
2. Zucchini und Karotten in dünne Scheiben schneiden, Paprika in Streifen schneiden, Brokkoli in Röschen teilen und Knoblauch fein hacken.
3. In einer großen Pfanne das Sesamöl erhitzen und den Tofu darin goldbraun anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.
4. In derselben Pfanne die Zucchini, Paprika, Brokkoli und Karotte kurz anbraten. Den gehackten Knoblauch hinzufügen.
5. Den gebratenen Tofu zurück in die Pfanne geben und alles gut vermischen.
6. In einer kleinen Schüssel Sojasauce, Ahornsirup (oder Honig) und Zitronensaft vermengen. Die Mischung über das Gemüse und den Tofu gießen und alles gut vermengen.
7. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und für weitere 2–3 Minuten köcheln lassen, bis alles gut durchgewärmt ist. Den gebratenen Tofu mit Gemüse auf die Teller verteilen und mit frischem Koriander oder Petersilie garnieren.