



Einfaches Tofu Stir Fry

Brokkoli 40 Minuten vor dem Kochen zerkleinern oder auf das fertige Gericht etwas rohe Brokkoliröschen darüber geben.

Tofu aus der Verpackung nehmen und ca. 15 Minuten auspressen lassen.

Zutaten:

Mise en place:

200 g Basmatireis

Sauce:

30 ml Sesamöl

2 EL Maisstärke

1 EL Ingwer (gerieben od. fein gehackt)

2 Knoblauchzehen (gepresst od. fein gehackt)

15 ml Reiswein od. Weißweinessig

45 ml Tamari oder Sojasauce

45 ml Ahornsirup

event. Wasser zum verdünnen

Für den Tofu:

400 g Tofu (in kleine quadratische Stücke schneiden)

45 ml Tamari oder Sojasauce

15 ml Sesamöl oder Wasser

1-2 Chilis

15 ml Ahornsirup

4 EL Maisstärke

30 ml Öl zum Braten

Für das Gemüse:

1 Brokkoli (zerkleinern)

1 Bund Frühlingszwiebel (grobe Stücke schneiden)

1 rote Paprika (Streifen schneiden)

Limetten

Sesamsamen

frischer Koriander oder Petersilie

Zubereitung:

Nach Packungsanleitung zubereiten.

Alle Zutaten verquirlen und eventuell nach belieben mit etwas Wasser verdünnen.

Alle Zutaten vermischen und den Tofu damit marinieren. ca. 5 Minuten in der Marinade ziehen lassen.

Den marinierten Tofu mit Maisstärke bestäuben und in einer Pfanne kurz goldbraun anbraten.

Gemüse in einer Pfanne 1-2 Minuten anschwitzen. Mit der Sauce ablöschen und weiter köcheln lassen.

Tofu hinzu geben und so lange köcheln lassen bis das Gemüse bissfest gegart ist.

Mit Reis anrichten und mit Limetten, Sesamsamen und Kräutern servieren.

Viel Spaß beim Nachkochen!