

Tofu mit Paprikagemüse und Bambussprossen



Zubereitung

Den Tofu abtropfen lassen, in ein Tuch wickeln und vorsichtig ausdrücken. Inzwischen die Paprikaschoten putzen, von den Samensträngen befreien, abspülen und gründlich trockentupfen. Die Paprikaschoten in etwa 3 cm große Würfel schneiden. Den Knoblauch und die Zwiebeln schälen. Den Knoblauch hacken, die Zwiebeln würfeln. Die Pinienkerne im heißen Wok ohne Fettzugabe goldgelb rösten, dann herausnehmen.

Das Öl im Wok rauchheiß werden lassen. Den Tofu trockentupfen, in etwa 3 cm große Würfel

schneiden und in heißem Öl rundherum bräunen. Dann herausnehmen.

Die Paprika und die Bambussprossen, den Knoblauch und die Zwiebeln im Fett unter Rühren braten, bis die Zwiebeln glasig sind. Die Sojasauce, den Reiswein oder Sherry und die Hühnerbrühe angießen und aufkochen. Die Tofuwürfel wieder zufügen und alles etwa 5 Minuten schmoren.

Die Speisestärke in kaltem Wasser auflösen. Den Schmorfond damit binden. Mit den Pinienkernen bestreut servieren. Dazu schmeckt (Vollkorn-) Reis.

Tipp Dieses Rezept schmeckt auch mit gemischtem Gemüse wie zum Beispiel Zucchini und Möhren.



„Frisches Gemüse und Vollkornreis entsprechen meinem Bestreben nach einer möglichst vollwertigen Ernährung. Das bekommt auch meiner Verdauung sehr gut.“

Norbert B.
Darmkrebspatient

Zutaten

Für 4 Personen

⌚ etwa 45 Minuten

Tofu mit Paprikagemüse

500 g Tofu,
500 g gemischte Paprikaschoten,
nach Geschmack Bambussprossen,
2 Knoblauchzehen,
2 mittelgroße Zwiebeln,
50 g Pinienkerne,
6 EL Erdnuß- oder Sojaöl,
4 EL Sojasauce,
4 EL Sake (Reiswein) oder
trockener Sherry (Fino),
1/8 l Hühnerbrühe,
1 TL Speisestärke