

Mein LIEBLINGSGERICHT für euch!



Ich bin **Jean-Paul**, im kulturellen Berlin geboren und aufgewachsen. Seit guten 3 ½ Jahren arbeite ich im Diätbereich des Versorgungszentrum 1 und heute möchte ich euch eines meiner Lieblingsgerichte vorstellen.

TOFU STIR FRY mit Gemüse ist eine vegane Variante aus der asiatischen Küche, in die ich mich schon vor langer Zeit verguckt habe und leidenschaftlich gern nachkoche. ;-)

Ich wünsche euch einen Guten Appetit!

Tofu Stir Fry mit Gemüse von Paul

für 4 Portionen



400 g
natur Tofu



1 kl. Stück
Ingwer



3 - 4 Stangen
Zitronengras



400g
Brokkoli



2 - 3 mittelgr.
Karotten



2 rote
Paprika



2 EBL
Sesamöl



2 EBL
Sonnenblumenöl



5 EBL
Sojasauce



4 EBL. veget.
Mushroom Sauce



2 mittelgr.
Limetten



2 EBL brauner
Zucker



2 - 3 Teel.
Maisstärke

- 1 Tofu in Küchenpapier einrollen und leicht pressen, um überschüssige Feuchtigkeit zu entfernen.
- 2 Den Tofu in Würfel schneiden, mit 1 EBL Sojasauce & Sesamöl in eine Frischhaltebox mit Deckel geben und gut durchschütteln.
- 3 Den Ingwer schälen und fein hacken. Das Zitronengras waschen, die holzigen Blätter und das Ende entfernen und den weichen Kern in feine Ringe schneiden. Brokkoli, Karotten & Paprika waschen und in kleine Stücke bzw. Scheiben schneiden.
- 4 Eine Pfanne mit Öl erhitzen und den Tofu darin ca. 5 Minuten knusprig anbraten, herausnehmen und beiseitestellen.
Mein Tipp: für eine schöne Kruste, den Tofu vorher mit etwas Maisstärke bestäuben!
- 5 **STIR FRY** (Pfannenrühren):
in der selben Pfanne Öl, Ingwer & Zitronengras für ca. 2 Minuten dünsten. Brokkoli, Karotten & Paprika dazugeben und für weitere 5 Minuten unter ständigem Rühren anbraten.
- 6 Für die Sauce den Zucker mit restlicher Sojasauce, Mushroom Sauce & Limettensaft in einer kleinen Schüssel mischen und mit dem Tofu zum Gemüse in die Pfanne geben. Unter ständigem Rühren weitere 2 - 3 Minuten kochen, bis die Sauce eingedickt ist.
- 7 Das Tofu Stir Fry mit Basmatireis servieren.
Wer mag kann das Tofu noch mit Cashewkernen & Frühlingszwiebeln toppen.

Nährwerte pro Portion

kj	kcal	Fett	geFS	KH	Zuck	EW	Salz
1.674	400	25g	3g	17g	14g	25g	4g