



Grünes Wok Gemüse mit Tofu

 Dauer
25 min.

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zuckerschoten	150 g
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Pak Choi	4 St.
Stangensellerie	0,5 St.
Ingwer, frisch	10 g
Knoblauchzehen	1 St.
Tofu, natur	400 g
Jasminreis	300 g
Salz	
Öl	2 EL
Sojasauce	3 EL
Chili, gemahlen	
Currypulver	

Zubereitung

Zuckerschoten waschen und trocken schütteln. Frühlingszwiebeln waschen, Wurzelenden entfernen und in Ringe schneiden. Pak Choi und Stangensellerie waschen, Pak Choi halbieren und mit Stangensellerie in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und hacken. Tofu grob würfeln.

In einem Topf Reis mit ca. 600 ml Salzwasser aufkochen. Auf mittlerer Stufe zugedeckt ca. 10 Min. garen.

In einem Wok oder einer Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Tofu mit der Hälfte des Knoblauchs und des Ingwers darin ca. 5 Min. goldbraun anbraten. Mit 1 EL Sojasauce, Chili und Curry kräftig würzen und aus dem Wok nehmen.

Wok erneut mit 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und restlichen Knoblauch mit Ingwer darin ca. 1 Min. anbraten. Pak Choi und Stangensellerie zugeben und zusammen ca. 2 Min. braten. Frühlingszwiebeln und Zuckerschoten zugeben und ca. 2 Min. durchschwenken. Zuletzt Tofu zufügen und alles mit Sojasauce abschmecken.

Grünes Wokgemüse mit Tofu und Jasminreis servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	676 kcal		
Kohlenhydrate	99 g	Ballaststoff	19 g
Eiweiß	42 g	Fette	19 g