



Grünes Wok Gemüse mit Tofu

Zeit gesamt
25min

Zubereitungszeit
25min

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 |
| Langkornreis | 300 g |
| Salz | |
| Öl | 2 EL |
| Sojasauce | 3 EL |
| Chili, gemahlen | |
| Currypulver | |

Zubereitung

 Küchenutensilien

kleiner Topf mit Deckel

1. 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.
2. In einem Topf Reis mit ca. 700 ml Salzwasser aufkochen. Auf mittlerer Stufe zugedeckt ca. 10 Min. garen.
3. 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.
4. 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.
5. Grünes Wokgemüse mit Tofu und Jasminreis servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 510 kcal

Kohlenhydrate 73 g

Eiweiß 24 g

Ballaststoffe 6 g

Fette 14 g
