

Ausgewogene vegane Rezepte
Tofu mit Gemüse



Nährwertangaben pro Portion		In % der Gesamtenergie
Energie	514 kcal	
Eiweiss	22 g	17%
Kohlenhydrate	65 g	51%
Fett	18 g	32%



Ausgewogene vegane Rezepte

Tofu mit Gemüse

Für 4 Portionen

Zutaten

150 g Broccoli (gerüstet)
150 g Lauch (gerüstet)
150 g Krautstil (gerüstet)
150 g Pak Choi (gerüstet)

3 Zwiebeln
4 Knoblauchzehen
20 g Ingwer
1 Chili
2 Frühlingszwiebeln
1-2 dl Wasser

480 g Tofu

Salz
Pfeffer
Sojasauce
1 Limette (Saft)
2 EL Rapsöl

Frischer Koriander
Handvoll (40 g) geröstete Erdnüsse

300 g Vollkornreis

Zubereitung

Gemüse waschen, rüsten, in Stücke schneiden und zur Seite stellen. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer klein hacken und in Öl andünsten. Frühlingszwiebeln und Chili klein schneiden, hinzugeben und 2 Minuten mitdünsten. Anschliessend das Gemüse dazu geben und unter Zugabe von Wasser bissfest garen.

Sobald das Gemüse bissfest ist (10-15 Minuten), Sojasauce hinzugeben.

Währenddessen Tofu würfeln und in einer zweiten Pfanne in Öl scharf anbraten.

Alles mischen und unter Rühren erhitzen.

Mit Erdnüssen und frischem Koriander bestreuen und mit Limettensaft beträufeln.

Reis gemäss Packungsanleitung kochen und gemeinsam servieren.

