

Ausgewogene vegane Rezepte

## Tofu-Zucchini Pfanne mit Gschwellti



### Nährwertangaben pro Portion

Energie	567 kcal
Protein	30 g
Fett	25 g
Kohlenhydrate	50 g

Ausgewogene vegane Rezepte

# Tofu-Zucchini Pfanne mit Gschwellti

Für 4 Portionen

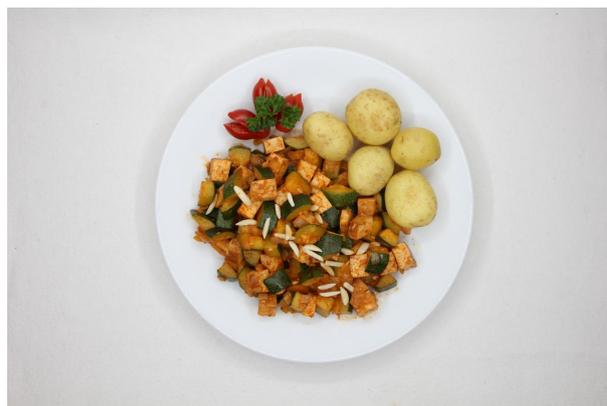
## Zutaten

500 g Räuchertofu, gewürfelt  
900 g Zucchini, gewürfelt  
2 Zwiebel, grob geschnitten  
2 Knoblauchzehe, fein geschnitten  
5 EL Tomatenmark  
2 EL Sojasauce  
4 EL Olivenöl  
Chili nach Belieben

1 kg Kartoffeln

## Topping:

1 EL Mandeln gehobelt



## Zubereitung

1. Die ungeschälten Kartoffeln in Salzwasser abhängig von ihrer Grösse ca. 25 Minuten kochen.
2. Zwiebeln im Öl in einem Wok oder einer Pfanne glasig anschwitzen.
3. Die Zucchini-Würfel hinzugeben und ca. 10 Minuten anbraten.
4. Das Tomatenmark und den Knoblauch hinzugeben und gut unterrühren.
5. Die Tofuwürfel hinzugeben und mit anbraten.
6. Wenn die Zucchettis weich sind, die Sojasauce und evtl. Chili hinzugeben.
7. Die gegarten Kartoffeln abtropfen und mit Schale zu der Zucchini-Tofu-Pfanne servieren.

## Tipp:

Für einen knackigeren Tofu, den Tofu vor dem Anbraten pressen (z. B. mit einem Küchentuch).