

Bunte GEMÜSEPFANNE mit Tofu

Gemüsereste einfach, schnell und lecker verwerten

2	Personen	
400 g		Gemüse (Möhren, Paprika, Kartoffeln, Rosenkohl, Spitzkohl o.ä.)
1		große Zwiebel
3 EL		Sesam- oder Sonnenblumenöl
1 EL		Sojasauce
3 EL		Weisswein
100 ml		Gemüsebrühe
1 EL		Balsamicoessig
1		Päckchen Mandel-Sesam-Tofu aus dem Bioladen
1		Prise Chilipulver
		Salz, Pfeffer



Kennen Sie das? Sie haben noch ein paar Gemüsereste im Kühlschrank – zwei Möhren, eine halbe Kohlrabiknolle, 10 verlorene Rosenkohl-Röschen, eine Paprika, Kartoffeln sowieso – außerdem steht da ein Rest Weißwein und ein halbes Baguette. Unser Vorschlag: Buntes Wokgemüse mit geröstetem Tofu:

Gemüse waschen, putzen bzw. schälen und in kleine Würfel oder Scheibchen schneiden. 2 EL Öl im Wok (ersatzweise einer großen Pfanne) erhitzen und das Gemüse nach und nach hineingeben – zuerst die Zwiebel, dann den Rosenkohl. Mit Wein aufgießen und unter ständigem Rühren 3 Minuten köcheln lassen.

Dann die klein geschnittenen Möhren, anschließend Kartoffeln und Kohlrabi usw. Unter ständigem Rühren und Zugabe von etwas Gemüsebrühe leise köcheln lassen, bis die Gemüse

bissfest sind.

Tofu in Scheiben schneiden und in 1 EL Öl von beiden Seiten ca. 2 Minuten anrösten.
Das Gemüse mit dem Tofu auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit Baguette - Reis passt
genauso gut dazu - servieren.

Zubereitungszeit 30 Min.

vegetarisch
vegan

