

# Asiatische Gemüsepfanne mit Tofu



## ZUTATEN:

- 100 g Champignons
- 100 g Bambus-Sprossen
- 2 Karotten
- 8 Frühlingszwiebeln
- 100 g Zuckerschoten
- 2 Chilischoten
- 6 Schalotten
- 200 g Tofu
- 50 g Glasnudeln
- 8 EL Teutoburger Raps-Kernöl
- 4 EL Sojasauce
- 4 EL Sherry
- 1 TL Zucker
- Salz
- Chinagewürz
- 1 Tasse Gemüsebrühe
- 1-2 TL Stärke oder Saucenbinder

Gemüse putzen und waschen. Champignons in Scheiben, Bambus-Sprossen in Stücke, Karotten in Stifte, Frühlingszwiebeln quer in ca. 4 cm breite Streifen, Chili in dünne Ringe schneiden, dabei die Kerne entfernen. Schalotten abziehen und halbieren. Tofu in Scheiben schneiden und diese halbieren. Die Glasnudeln in kaltem Wasser einweichen. Das Raps-Kernöl in einer Wok-Pfanne erhitzen und das Gemüse darin unter vorsichtigem Umrühren braten, nach 5 Minuten Zuckerschoten und Tofu zugeben. Inzwischen leicht gesalzenes Wasser erhitzen und die Glasnudeln ca. 1 Minute darin ziehen lassen. Sojasauce und Sherry an das Gemüse geben, mit Zucker, Salz und Chinagewürzmischung würzen. Die Gemüsebrühe angießen, Stärke oder Saucenbinder zugeben, die Sauce aufkochen und nochmals nachwürzen. Die abgetropften Glasnudeln unter das Gemüse heben, kurz mit erhitzen und servieren. Dazu schmeckt Reis.

Pro Person: 340 kcal (1423 kJ), 12,0 g Eiweiß, 24,5 g Fett, 18,3 g Kohlenhydrate (1,5 BE)