



Für Vegetarier



HAUPTGERICHT

TEUFELS-TOFU

MARINADE

- 2 TL Zweifel Seasoning Inferno
- 3 EL Sojasauce
- 2 EL Austernsauce

TOFU/GEMÜSE

- 400 g Tofu nature, in ca. 1 cm grosse Würfel geschnitten
- 2 EL Erdnussöl
- 100 g Schlangenbohnen, in Stücken, blanchiert, abgetropft
- 4 Mini-Auberginen, halbiert
- 100 g Okras, längs halbiert
- 1 Stängel Zitronengras, Inneres fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gepresst
- 1 kleine Zwiebel, in Schnitzen
- 80g Mungbohnsprossen
- 1 dl Gemüsebouillon
- 1/2 Bund Thai-Basilikum, Blätter abgezupft

1. Marinade: Zweifel Seasoning Inferno mit Soja- und Austernsauce verrühren.

2. Tofu/Gemüse: Tofuwürfel mit 3 EL Marinade mischen, restliche Marinade beiseite stellen.

3. Öl im Wok oder in weiter Bratpfanne erhitzen. Tofu portionenweise rundum ca. 4 Minuten braten. Herausnehmen, beiseite stellen.

4. Wenig Öl begeben, Bohnen und alle Zutaten bis und mit Zwiebel ca. 5 Minuten rührbraten. Mungbohnsprossen darunterermischen, kurz weiter-rührbraten.

5. Beiseite gestellte Marinade mit Bouillon verrühren, zum Gemüse giessen, aufkochen. Hitze reduzieren, kurz köcheln. Tofu wieder begeben, nur noch warm werden lassen. Teufels-Tofu anrichten, mit Thai-Basilikum bestreuen.

NÄHRWERTE PRO PORTION:

278 kcal, FETT 17g, KOHLENHYDRATE 15g, EIWISS 16g

TIPP 1:

SCHLANGENBOHNEN, THAI-AUBERGINEN, OKRAS, ZITRONENGRAS, KNOBLAUCH UND ZWIEBEL ALS FERTIG-THAI-MIX (350 G) KAUFEN.

TIPP 2:

DAZU PASST TROCKENREIS.



CA. 40 MIN.



FÜR 4 PERS.

