



Bunte Gemüsepfanne mit gebratenem Tofu

Allerlei buntes Gemüse, kombiniert mit deftigem Räuchertofu, versorgt mit ausreichend Vitaminen und Proteinen und liegt nicht zu schwer im Magen.

Vorbereitungszeit: 40 Minuten

Zutaten (für 2 Personen)

- 1 Brokkoli
- 200 g braune Champignons
- 2 Möhren
- 2 Paprika
- Bund Schnittlauch
- Bund glatte Petersilie
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 ausgepresste Zitronen
- 300 g Räuchertofu
- 200 ml Mandelmilch
- 2 EL Honig (oder Agavendicksaft)
- Salz & Pfeffer
- Paprikapulver
- Etwas Kokosöl
- Eine Handvoll Sesam

1 Zitronensaft, einen EL Honig, eine halbe gepresste Knoblauchzehe mit Salz und Pfeffer vermengen. Den Räuchertofu würfeln (3 cm x 3 cm) und für dreißig Minuten in der bereitgestellten Flüssigkeit einlegen.

2 Nun das Gemüse und die Kräuter waschen und schneiden. Das Gemüse mit etwas Kokosöl scharf anbraten und ausreichend würzen. Mit der Mandelmilch ablöschen und den Geschmack mit der restlichen gepressten Knoblauchzehe sowie mit den geschnittenen Kräutern veredeln. Anschließend den restlichen Honig unterrühren. Alles für rund zehn Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen.

3 Der Tofu wird jetzt weiterverarbeitet: Mit sehr wenig Öl für eine Minute bei hoher Temperatur anbraten. Im Anschluss bei niedriger Hitze und unter ständigem Wenden fertig garen. Zuletzt den Tofu in Sesam rollen und zusammen mit dem bunten Gemüse anrichten.

Guten Appetit!