Nah&Frisch

Kotányi Professional

Wok mit Tofu und Gemüse

Hauptspeise Gemüse Reisgerichte Vegetarisch



Zubereitung **Schwierigkeit:** ●●●○○

Im ersten Schritt werden Paprika, Karotten, Zucchini und die Jungzwiebel gewaschen und geschält. Das Gemüse danach in feine Streifen schneiden. Eine Handvoll Jungzwiebel für die Garnitur beiseitelegen. Im Anschluss wird ebenfalls noch der Tofu in Würfel geschnitten. Jetzt die Gemüsesuppe mit dem Apfelsaft, der Sojasauce, Ingwer und Maizena glattrühren.

Danach kann in einer Wok-Pfanne das Öl erhitzt werden und der Tofu darin angebraten werden. Wenn dieser goldbraun ist, das Curry hinzufügen und ebenfalls kurz mitrösten. Im nächsten Schritt den Tofu wieder aus dem Wok nehmen und in dem soeben verwendeten heißen Öl die Karotten, den Paprika und die Erbsenschoten anbraten.

Zum Schluss die Zucchini ebenfalls hinzufügen. Jetzt alles mit Salz, Cayennepfeffer und Chili abschmecken. Danach kann der Tofu wieder zum Gemüse gegeben werden und die vorher vorbereitete Saucenmischung untergerührt werden. Alles gemeinsam braten bis die Sauce bindet. Währenddessen noch den Basmatireis nach Packungsanleitung kochen.

Sobald der Basmatireis gar ist, kann dieser gemeinsam mit dem Wok angerichtet, mit den Jungzwiebeln und frisch gehackten Chilis garniert und serviert werden.

Zutaten

- 400 g Tofu, geräuchert
- 2 Stk. rote Paprika
- 250 g Karotten
- 1 Stk. Zucchini
- 150 g Erbsenschoten
- 2 Stk. Jungzwiebel
- 200 ml klare Gemüsesuppe
- 6 EL Sojasauce
- 5 EL Apfelsaft
- 1 EL Maizena (Speisestärke)
- 2 EL Sesamöl
- Tafelöl
- 2 Stk. frische Chilis
- 240 g Basmatireis
- 1 TL Ingwer gemahlen
- 1 Prise Chili granuliert extra scharf
- 1 Prise Cayennepfeffer gemahlen
- 1 TL Curry Powder
- 1 Prise Meersalz jodiert grob