

Chinesische Gemüsepfanne

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 1/2 Pk (200 g) Tofu
- 1/2 T Gemüsebrühe
- 2 EL Sojasauce
- 2 Möhren
- 1/2 rote Paprikaschote
- 1/2 gelbe Paprikaschote
- 1 walnußgroßes Stück Ingwer
- 3 Frühlingszwiebeln
- 1 T Mungbohnsensprossen
- 2 Knoblauchzehen
- 1/2 Zucchini
- 3 EL Cashewkerne
- 1 getrocknete Chilischote
- Cayennepfeffer
- Ernußöl

- Tofu in 7mm dicke Scheiben, diese in 7mm breite, 3 cm lange Streifen schneiden.
- In Gemüsebrühe und Sojasauce mit Cayennepfeffer mindestens eine Stunde marinieren.
- In Erdnußöl groß anbraten (am besten im Wok).
- Möhren putzen und schräg in Scheiben schneiden, zum Tofu geben, unter Rühren mitbraten.
- Paprika vom Stiel, den Kernen und den weißen Trennwänden befreien, in Rauten schneiden, mitbraten.
- Ingwer schälen, sehr fein schneiden, mit der kleingeschnitteten Chilischote dazugeben.
- Wurzeln der Frühlingszwiebeln entfernen, in 3 cm lange Stücke schneiden, dazugeben.
- Sprossen und Cashewkerne dazugeben (immer wieder rühren).
- Knoblauch schälen, in dünne Scheiben schneiden, dazugeben.
- Mit der Marinade ablöschen.

Variante: Durch anderes Gemüse (z.B. Blumenkohlröschen, Selleriestreifen, Kohlrabi- oder Rettichwürfel etc.) ergänzen, Mungbohnsensprossen durch andere Keimlinge, Cashewkerne durch Erdnüsse ersetzen.

Paßt zu: Glas- oder Reismudeln, Reis.