

Frühlingsgemüse mit Tofu aus dem Wok

Zutaten (für 4 Personen):

- 500 g grüner Spargel
- 2 gelbe oder rote Paprika
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 350 g Spitzkohl
- 1 Schälchen Brunnenkresse
- 100 g gemischte Sprossen
- 25 g frischer Ingwer
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 getrocknete Chilischote
- 4 EL Sojasoße
- 3 EL Limettensaft
- 4 EL Öl
- 300 g Tofu
- etwas Vollkorn- Dinkelmehl

Spargel waschen, die holzigen Enden abschneiden und die Stangen in schräge, circa 2 cm breite Stücke schneiden. Alternativ Paprika waschen, entkernen und in entsprechende Stücke schneiden.

Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Stücke schneiden. Spitzkohl putzen, waschen, den Strunk herausschneiden und den Kohl in feine Streifen schneiden. Brunnenkresse putzen, waschen und trocken schleudern. In mundgerechte Stücke zupfen. Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Getrocknete Chili zerbröseln. Alles in einer Schüssel mit Sojasoße und Limettensaft mischen. Das Sesamöl unterrühren.

Den Tofu in mundgerechte Stücke schneiden und in etwas Vollkornmehl wenden. Die Hälfte des Öls in einem Wok oder in einer tiefen Pfanne erhitzen, den Tofu darin rundum goldbraun braten. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Das Öl abgießen.

Restliches Öl im Wok erhitzen. Spargel oder Paprika darin 1-2 Minuten unter Rühren braten. Lauchzwiebeln und Kohl 1 Minute mitbraten, ebenso das übrige Gemüse. Die Marinade untermischen und die Tofustücke unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen