Gemüsepfanne mit Tofu

Zutaten (für 1 Personen):

- 1 Karotte
- 0,5 Zucchini
- 1 Spitzpaprika
- 1 Lauchzwiebel
- 150 g Basilikum-Tofu
- alternativ: gekochte Hülsenfrüchte
- 1 TL Olivenöl
- 1 Prise Salz
- 1 Schuss Sojasoße
- 1 TL getrocknete italienische Kräuter

Das Gemüse waschen und jeweils den Strunk entfernen. Paprika entkernen, Möhre eventuell schälen. Alles in mundgerechte Stücke zerkleinern. Lauchzwiebel in Ringe schneiden. Den Tofu würfeln.

Das Gemüse mit Öl bei mittlerer Hitze in einer Pfanne anbraten, mit Salz und Kräutern abschmecken, nach Belieben 1 Schuss Sojasoße hinzugeben. Zum Schluss den Basilikum-Tofu kurz mit anbraten.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs
Sendetermin: 29.01.2024
Koch/Köchin:

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