Mexiko-Gemüsepfanne mit Tofu

Zutaten (für 2 Personen):

- 150 g Tofu
- 1 Packung (TK) Mexiko-Gemüse
- 1 EL Rapsöl
- 1 EL Frischkäse
- 1 EL TK- Petersilie

Tofu in Würfel schneiden. Das küchenfertige Gemüse mit dem Rapsöl in einer Pfanne anbraten und den Tofu hinzufügen. Bei mittlerer Hitze 4-5 Minuten mitbraten. Zum Schluss den Frischkäse unterrühren und mit Tiefkühlkräutern abschmecken.

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

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