

Frühlingsgemüse mit Tofu aus dem Wok

Zutaten (für 4 Personen):

- 500 g grüner Spargel
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 350 g Spitzkohl
- 1 Schälchen Brunnenkresse
- 1 Packung (100 g) gemischte Sprossen
- 25 g frischer Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 1 getrocknete Chilischote
- 3-4 EL Sojasoße
- 3 EL Limettensaft
- 4 EL Öl
- 300 g Tofu
- Mehl

Den Spargel waschen, die holzigen Enden abschneiden und die Stangen in schräge, ca. 2 cm breite Stücke schneiden. Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Stücke schneiden. Den Spitzkohl putzen, waschen und den Strunk herausschneiden. Den Kohl in feine Streifen schneiden. Die Brunnenkresse putzen, waschen und trocken schleudern. In mundgerechte Stücke zupfen. Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Die getrocknete Chili zerbröseln. Alles in einer Schüssel mit Sojasoße und Limettensaft mischen. Das Sesamöl unterrühren.

2 EL Öl in einem Wok oder in einer tiefen Pfanne erhitzen. Den Tofu in mundgerecht Stücke schneiden und in Mehl wenden. Im heißen Öl rundum goldbraun braten. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Das Öl abgießen.

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

Dazu passt am besten Reis.

Empfehlenswert bei:

Adipositas
Bluthochdruck
Fettstoffwechselstörungen

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Letzter Sendetermin: 28.01.2019

Koch/Köchin:

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