

Pakchoy-Tofu-Pfanne

Zutaten für 4 Portionen:

2 Pakchoy – 3 Knoblauchzehen – 5 EL Sojasauce – 2 EL Sesam- oder Olivenöl – 1 kleines Stück Ingwer – Cayennepfeffer – 300g Tofu Natur – 2 EL Olivenöl – 1 Zwiebel

Zubereitung:

- Für die Marinade den Knoblauch schälen, pressen und mit 3 EL Sojasauce, 1 EL Sesam- oder Olivenöl, geriebenem Ingwer und Cayennepfeffer verrühren
- Tofu würfeln und mit der Marinade mischen
- Pakchoy putzen, waschen und sowohl Stiele als auch Blätter in Streifen schneiden
- Zwiebel schälen, halbieren und in feine Ringe schneiden
- Olivenöl in einer Pfanne oder einem Wok erhitzen. Pakchoy und Zwiebeln darin unter Rühren etwa 5-10 Minuten garen
- Herausnehmen und beiseite stellen
- Den Tofu aus der Marinade nehmen und in dem restlichen Sesam- bzw. Olivenöl anbraten
- Gemüse zugeben und untermischen
- Mit der Tofumarinade und evtl. etwas Sojasauce würzen
- Dazu passt Reis

Wir wünschen guten Appetit!

