

Tofu mit Gemüse



Zutaten für 4 Personen:

- 2 Packungen Tofu (je 250 gr)
- 1 Bund Jungzwiebeln
- 2 Paprika (rot bzw. orange)
- 1 Zucchini
- Öl (jedes Öl passt)
- schnelle Variante: Honig-Knoblauch-Sauce (fix fertig)
- oder selbstgemachte Honig-Knoblauch Geschmack:
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Honig
- 2 EL Maizena
- 4 EL Sojasauce
- 500 gr. Basmatireis

Zubereitung:

Tofu in Scheiben schneiden und in der heißen Pfanne anbraten, Gemüse hinzufügen, dann kommt bei der ganz schnellen Variante die Knoblauch-Honig-Sauce dazu und fertig ist das Gericht und ich sage Mahlzeit. Wenn man entweder gern alles selbst macht oder keine Honig-Knoblauch-Sauce im Supermarkt findet dann in einer kleinen Schüssel Sojasauce, gepresste Knoblauchzehen, Honig und Maizena zu einer glatten Masse verrühren und in die köchelnde Pfanne geben und eine Minute weiter köcheln lassen.

Zubereitungszeit etwa 20 Minuten