

Asia-Tofu- Gemüsepfanne – low carb

Schnell – in nur 30min. fertig – einfach – für 2 Portionen

Zutaten:

50g Lauch
100g Bio-Karotten
150g Bio-Paprika, rot, gelb, grün
oder 300g Asia Gemüse TK

120g Mungobohnensprossen
120g Tofu, frisch
1-2 EL Raps- Sesam- oder Olivenöl
2-4 EL Sojasauce
Salz, Pfeffer, China Gewürz nach Geschmack
1 TL Bio-Gemüsebrühe, instant
Sesam zum Bestreuen



Zubereitung:

- Lauch, Karotten und Paprika waschen, putzen und in Stücke schneiden
- Tofu in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne oder Wok im Öl bei starker Hitze anbraten, bis er leicht Farbe hat
- Das geschnittene Gemüse zugeben und ebenfalls anbraten lassen
- Sprossen waschen, hinzugeben und bei ständigem umrühren weiter anbraten
- Mit Gemüsebrühe und Sojasauce würzen, mit 50ml Wasser übergießen und etwa 10min köcheln
- Danach mit Salz, Pfeffer und Chinagewürz abschmecken und anrichten
- Sesam ev. in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten und damit bestreuen

VIEL SPASS BEIM NACHKOCHEN!

TIPPS:

Wenn es besonders schnell gehen muss, einfach Asia Gemüse TK verwenden!

Gemüse lässt sich je nach Geschmack und Vorliebe auch austauschen.

Anstelle von Tofu kann z. B. Hühnerfleisch oder Rindfleisch verwendet werden.

Bei Instant Gemüsebrühe darauf achten, dass keine Geschmacksverstärker enthalten sind.

Wer kohlenhydratarme, fast kalorienfreie Nudeln dazu genießen möchte, greift zu Konjak Nudeln.