Unser Rezept

DER WOCHE

GEBRATENER PAK CHOI

MIT PILZEN, TOFU UND REIS

ZUTATEN

200 g Tofu

250 g braune Champignons

1 Pak Choi

3 Zehen Knoblauch

1 Chili

2 EL Reiswein
2 EL Sojasauce
2 EL Wasser
1 EL brauner Zucker
2 EL Speisestärke
3 EL Sesamöl
½ TL Meersalz

Basmatireis (gekocht, zum Servieren)

ZUBEREITUNG

Knoblauch schälen und fein hacken. Chilischote entkernen und in feine Ringe schneiden. Pak Choi Strunk entfernen und anschließend längs in breite Streifen schneiden. Champignions klein schneiden.

Für die Soße Reiswein, Sojasauce, Wasser und braunen Zucker in einer Schüssel verrühren. Tofu mit Küchenpapier trockentupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. In einer Schüssel mit Speisestärke und Salz wälzen, bis er vollständig ummantelt ist.

Sesamöl in einer großen Pfanne erwärmen und die Tofuwürfel darin ca. 3 – 5 Min. anbraten. Den Tofu auf einen Teller mit Küchenpapier abtropfen lassen.

Pak Choi, Champignogns, Knoblauch und Chili in die Pfanne geben und ca. 2 – 3 Min. anbraten. Mit der angerührten Soße ablöschen. Tofu zurück in die Pfanne geben und kurz durchschwenken. Gebratenen Pak Choi und Tofu mit Reis servieren. Guten Appetit!

Fertig.

WEIERHÖFER
Gartengemüse

Orfeas Fischer und Sara Knapp GbR · Zur Burg 1 · 67295 Bolanden
hallo@weierhoefer-gartengemuese.de · www.weierhoefer-gartengemuese.de