

# Asia-Gemüse mit Zitronen-Ingwer-Tofu

## Zutaten

für 2 mit großem Hunger :)

- Tofu, gerne Räucher-Tofu, halbes Stück
- Ingwer, 3-4 cm, je nach Dicke
- Bio-Zitrone
- Sojasoße
- Sesamöl
- 1 TL Kreuzkümmel, ganz
- 1 TL Koriander, ganz

Gemüse nach Wahl, z.B. 4 von diesen

- 2 Möhren
- 2 Stangen Staudensellerie
- 1 Handvoll Zuckerschoten
- 1/2 - 1 Paprika
- 2 Handvoll Spitzkohl
- 5-10 Champignons, je nach Größe
- 2-4 Lauchzwiebeln

## Kochen

- Tofu in relativ kleine Würfel schneiden
- Ingwer schälen und in ganz kleine Würfel schneiden
- Zitronen-Schale abreiben, Zitrone auspressen
- 2 TL Zitronensaft, Zitronenschale und 2 EL Sojasoße verrühren
- Tofu dazu geben und gut verrühren
- Der Tofu sollte als erstes mariniert werden, evtl. auch schon 1-2 Stunden vorher für einen intensiveren Geschmack
- Gemüse klein schneiden
- Koriander und Kreuzkümmel in einer trockenen Pfanne anrösten
- Gewürze im Mörser zerkleinern
- Sesamöl in einer Pfanne erhitzen, Gewürze darin anbraten
- dann schrittweise Gemüse (außer Spitzkohl und Lauchzwiebeln hinzufügen), mit Möhren beginnen
- Champignons ggf. separat in einer Pfanne anbraten
- nach kurzem Anbraten etwas heißes Wasser (ca 200 ml) und 1 EL Sojasoße hinzufügen
- nun auch Spitzkohl dazu, Deckel auf die Pfanne und ca. 5-7 Minuten köcheln lassen
- währenddessen in einer zweiten Pfanne Sesamöl erhitzen
- Tofu aus Marinierflüssigkeit heben und anbraten
- kurz vor Garende Lauchzwiebeln und gebratenen Tofu zum Gemüse hinzufügen
- zum Essen: gerne mit Reis, nach Geschmack auf dem Teller mit Marinierflüssigkeit nachwürzen

From:

<https://lecker.notraces.net/> - **Lecker**

Permanent link:

[https://lecker.notraces.net/asia-gemuese\\_mit\\_zitronen-ingwer-tofu](https://lecker.notraces.net/asia-gemuese_mit_zitronen-ingwer-tofu)

Last update: **2017/03/05 22:43**

