



Tofu Stir Fry mit Pak Choi, Brokkoli und Karotte

Zeit gesamt
🕒 45min

Zubereitungszeit
🍲 15min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Tofu, natur	500 g
Sojasauce	10 EL
Sriracha-Sauce	2 EL
Knoblauch, granuliert	1 TL
Pak Choi	2 St.
Brokkoli	1 St.
Karotten	1 St.
Knoblauchzehen	2 St.
Ingwer, frisch	10 g
Zitronen	1 St.
Sesamöl	2 EL
Balsamicoessig, hell	1 EL
Orangensaft	2 EL
Zucker	1 EL
Speisestärke	1 TL
Wasser	2 EL
Koriander, frisch	5 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne

1. Tofu in ca. 2 cm große Würfel schneiden. In einer Schüssel 5 EL Sojasauce, Sriracha-Sauce und granulierten Knoblauch vermengen, Tofu zugeben, vermengen und ca. 30 Min. kalt stellen.
2. Pak Choi waschen und in Streifen schneiden. Brokkoli waschen, Strunk entfernen und kleine Röschen zerteilen. Karotte schälen und in Stifte schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Ingwer schälen und fein würfeln. Zitrone halbieren und Saft auspressen.
3. In einer Pfanne 2 EL Sesamöl auf hoher Stufe erhitzen, Knoblauch und Ingwer darin ca. 1 Min. anschwitzen. Tofu, Pak Choi, Brokkoli und Karotte zugeben und ca. 3 Min. anbraten. Mit Tofu-Marinade, 5 EL Sojasauce, hellem Balsamicoessig, Zitronensaft und Orangensaft ablöschen, Zucker zugeben, gut vermischen und auf kleine Stufe stellen.
4. In einer Schüssel Speisestärke mit Wasser verrühren, unter ständigem Rühren in die Pfanne geben und ca. 2 Min. köcheln. Koriander waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und grob hacken.
5. Tofu Stir Fry auf Teller verteilen und mit Koriander garniert servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt Basmati-Reis.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	317 kcal
Kohlenhydrate	25 g
Eiweiß	23 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	16 g