

Vegetarische Rezepte

Exotischer Gemüse Tofu Mix

Anzahl: 4 Personen

Gattung: Gemüse, Salat, Tofu, Vegetarisch

250 g	Bio-Räucher-Tofu	200 g	Zuckerschoten
	- (gibt es im Reformhaus	2	Möhren
	- oder im Bioladen)	1	Zucchini
1	Knoblauchzehe	1/2	Rote Paprika
2	Teel. Soja-Soße	1/2	Gelbe Paprika
2	Teel. Thailändische Chili-Soße	3	Frühlingszwiebeln
	- (süß)	2	Reife Tomaten
2	Essl. Sesamöl	2	Essl. Gehackte Erdnüsse
1/2	Teel. Geriebener Ingwer		

Knoblauchzehe abziehen, zerdrücken. Mit Soja-Soße, Chili-Soße, Öl und Ingwer verrühren. Tofu in Würfel schneiden und in die Soße geben. Alles gut mischen und eine Stunde kühl stellen.

Zuckerschoten in Salzwasser blanchieren. Möhren schälen, in feine Stifte schneiden. Zucchini putzen, waschen, in Würfel schneiden. Paprikaschoten waschen, entkernen, in kleine Stücke schneiden.

Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in Ringe schneiden. Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, häuten, vierteln, entkernen, Stielansätze entfernen. Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Zuckerschoten und Möhren auf vier Teller geben.

Tofu mit restlichem Gemüse mischen. Auf den Tellern verteilen. Mit Nüssen bestreuen.