

Wok mit Tofu und Gemüse

30—40 Min

Zutaten für 4 Portionen

= Kotányi Produkte

400 g	Tofu, geräuchert
2 Stk.	Rote Paprika
250 g	Karotten
1 Stk.	Zucchini
150 g	Erbsenschoten
2 Stk.	Jungzwiebel
200 ml	Klare Gemüsesuppe
6 EL	Sojasauce
5 EL	Apfelsaft
1 EL	Maizena (Speisestärke)
2 EL	Sesamöl
	Tafelöl
2 Stk.	Frische Chilis
240 g	Basmatireis
1 TL	Ingwer gemahlen
1 Prise	Chili granuliert extra scharf
1 Prise	Cayennepfeffer gemahlen
1 TL	Curry Powder
1.5 EL	Umami
1 Prise	Meersalz jodiert grob

Zubereitung

1. Im ersten Schritt werden Paprika, Karotten, Zucchini und die Jungzwiebel gewaschen und geschält. Das Gemüse danach in feine Streifen schneiden. Eine Handvoll Jungzwiebel für die Garnitur beiseitelegen. Im Anschluss wird ebenfalls noch der Tofu in Würfel geschnitten.
2. Jetzt die Gemüsesuppe mit dem Apfelsaft, der Sojasauce, Ingwer und Maizena glattrühren. Danach kann in einer Wok-Pfanne das Öl erhitzt werden und der Tofu darin angebraten werden. Wenn dieser goldbraun ist, das Curry hinzufügen und ebenfalls kurz mitrösten.
3. Im nächsten Schritt den Tofu wieder aus dem Wok nehmen und in dem soeben verwendeten heißen Öl die Karotten, den Paprika und die Erbsenschoten anbraten. Zum Schluss die Zucchini ebenfalls hinzufügen. Jetzt alles mit Salz, Cayennepfeffer, Umami und Chili abschmecken.
4. Danach kann der Tofu wieder zum Gemüse gegeben werden und die vorher vorbereitete Saucenmischung untergerührt werden. Alles gemeinsam braten bis die Sauce bindet. Währenddessen noch den Basmatireis nach Packungsanleitung kochen.
5. Sobald der Basmatireis gar ist, kann dieser gemeinsam mit dem Wok angerichtet, mit den Jungzwiebeln und frisch gehackten Chilis garniert und serviert werden.