

apoday® Rezepte



Tofu-Pfanne mit Getreide und Gemüse

100 g Tofu
40 g Weizenkörner
200 g Gemüse
(Frühlingszwiebeln, Möhren, Pak Choi)
2 TL Sesamöl
Chilipulver
Pfeffer
Salz
Koriander
Knoblauchpulver
Kreuzkümmel
Kurkuma

Den Tofu würfeln. Die Weizenkörner (wie Reis) in 150 ml Wasser für 20 Minuten kochen, anschließend abtropfen lassen. Das Gemüse putzen, waschen und mundgerecht zerkleinern, danach in einer beschichteten Pfanne in 1 TL erhitzten Sesamöl dünsten. Den Weizen unterheben, das Ganze pikant würzen. Eine zweite beschichtete Pfanne mit Öl ausstreichen. Die Tofuwürfel darin rundum knusprig braten und unter die Getreide-Gemüse-mischung heben.

298 kcal (1247 kJ), 15,8 g Eiweiß, 12,2 g Fett, 31,7 g Kohlenhydrate