

Tofu mit Pak Choy und Pilzen

by Gastbeitrag - Sonntag, März 25, 2018

<http://mundgericht.de/index.php/tofu-mit-pak-choy-und-pilzen/>



Ein Gericht, welches am bestem im Wok gelingt. Wer keinen hat, kann natürlich auch eine Pfanne nehmen. Die sollte aber vorher stark erhitzt werden. Nur so sind alle Zutaten in 2-3 Minuten fertig gebraten und noch knackig.

(Vielen Dank für diesen Beitrag an Barbara.)

250 gr. Tofu (Szechuan Tofu)

150 gr. Pak Choy

200 gr. Austernpilze (oder Champignons)

1 Chilischote (entkernt)

2 Knoblauchzehen

2 EL gehacktes Thai-Basilikum

2 EL Erdnussöl

3 EL Austernsauce

2 EL helle Sojasauce

1 TL Palmzucker

Den Szechuan Tofu (aus dem Asialaden, bereits mariniert) in kleine Würfel schneiden. Den Pak Choy und die Austernpilze in Streifen schneiden. Die Knoblauchzehen fein hacken. Die entkernte Chilischote in dünne Ringe schneiden.

Das Erdnussöl in eine Pfanne oder einen Wok geben und alle Zutaten bei starker Hitze 2-3 Minuten braten (eventuell noch ein wenig Wasser dazugeben). Unterdessen die Austernsauce, den hellen Sojasauce und den Palmzucker miteinander verrühren und mit dem Thai-Basilikum zur Gemüsemischung geben.

Weitere Empfehlungen:

Fenchel überbacken

Ein Auflauf, der ganz ohne Fleisch auskommt. Der Spritzer Anisschnaps unterstreicht das Aroma de...

Buchweizennudeln mit Lachs-Zucchini-Röllchen

Hier das passende Rezept zu den selbstgemachten Buchweizennudeln. Natürlich kann jede beliebige...

Spaghetti mit Blauschimmelkäse-Sauce, Champignons und Zucchini

Ich verwende am liebsten Roquefort. Er unterscheidet sich deutlich im Geschmack von den anderen ...

PDF generated by Kalin's PDF Creation Station