

Frühlingsgemüse mit Tofu aus dem Wok



Zutaten (für 2 Portionen):

- 250 g grüner Spargel
- alternativ: 1 gelbe oder rote Paprika
- ½ Bund Lauchzwiebeln
- 175 g Spitzkohl
- ½ Schälchen Brunnenkresse
- ½ Packung (50 g) gemischte Sprossen
- 12 g frischer Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- ½ getrocknete Chilischote
- 1,5-2 EL Sojasoße
- 1,5 EL Limettensaft
- 2 EL Öl
- 150g Tofu
- zum Wenden: Vollkorn-Dinkelmehl

Den Spargel waschen, die holzigen Enden abschneiden und die Stangen in schräge, circa 2 cm breite Stücke schneiden. Alternativ die Paprika waschen, entkernen und in entsprechende Stücke schneiden.

Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Stücke schneiden. Den Spitzkohl putzen, waschen und den Strunk herausschneiden. Den Kohl in feine Streifen schneiden. Die Brunnenkresse putzen, waschen und trocken schleudern. In mundgerechte Stücke zupfen. Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Die getrocknete Chili zerbröseln. Alles in einer Schüssel mit Sojasoße und Limettensaft mischen.

1 EL Öl in einem Wok oder in einer tiefen Pfanne erhitzen. Den Tofu in mundgerechte Stücke schneiden und in etwas Vollkornmehl wenden. Im heißen Öl rundum goldbraun braten. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Das Öl abgießen.

Das restliche Öl im Wok erhitzen. Den Spargel darin 1-2 Minuten unter Rühren braten. Lauchzwiebeln und Kohl eine Minute mitbraten, ebenso das übrige Gemüse. Die Marinade untermischen und die Tofustücke unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Variante:

Statt Spargel schmeckt die Tofu-Pfanne auch sehr gut mit milden Paprika.

Nährwerte (pro Portion):

ca. **383 kcal**, 22 g Eiweiß, 24 g Fett, 20 g Kohlenhydrate, 8 g Ballaststoffe