



Gesamtzeit: 55 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 2 Personen

Szechuan Tofu Gemüsepfanne

Szechuan Tofu Gemüsepfanne

250 g (1 Block) fester Tofu

Etwas Maisstärke (zum Wälzen)

2 Esslöffel Lien Ying Sesam Öl geröstet

120 g Brokkoli

140 g Karotten

1 Paprika

120 g Zuckerschoten (oder grüne Bohnen)

160 g Babymais (optional)

2 Frühlingszwiebeln

Nach Belieben Lien Ying Bio Gerösteter Sesam

Für die Szechuan-Sauce:

1 Teelöffel Szechuan-Pfefferkörner

4 Esslöffel Lien Ying Helle Sojasauce

3 Esslöffel Nick Maple Syrup

1 Esslöffel Lien Ying Sesam Öl geröstet

1 Esslöffel Lien Ying Reis Essig

3 Knoblauchzehen, fein gehackt

2 Teelöffel frischer Ingwer, fein gehackt

1 Esslöffel Lien Ying Chili Knoblauch Paste

1 Teelöffel Lien Ying 5 Gewürze Pulver

1 Teelöffel Speisestärke zum Andicken (optional)

Szechuan Tofu Gemüsepfanne

1.

Den gesamten Block Tofu zwischen mehreren Lagen Baumwolltüchern legen und mit einem dicken Buch oder einem anderen schweren Gegenstand beschweren. Etwa 10-15 min. so liegen lassen, um überschüssige Flüssigkeit herauszupressen.

Den entwässerten Tofu in gleichmäßige Würfel schneiden und in Maisstärke wenden, um ihn leicht zu beschichten. Das Sesamöl in einer Pfanne oder einem Wok erhitzen. Die Tofuwürfel goldbraun und knusprig darin anbraten. Den Tofu aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier legen.

Die Szechuan-Pfefferkörner in einer Pfanne ohne Öl rösten, bis sie duften. Dann grob mahlen und beiseite stellen. In einer Schüssel alle Zutaten für die Szechuan-Sauce gut vermengen. Optional Speisestärke hinzufügen, wenn eine dickere Konsistenz gewünscht wird.

Brokkoli in Röschen zerkleinern, Karotten und Babymais in Scheiben schneiden. Zuckerschoten ggf. halbieren und Paprika in Streifen schneiden.

Brokkoli, Karotten, Paprika, Zuckerschoten und Babymais in die Pfanne geben und unter ständigem Rühren etwa 5-7 min. anbraten, bis das Gemüse zart, aber immer noch knackig ist.

Den knusprigen Tofu wieder in die Pfanne geben. Die vorbereitete Szechuan-Sauce über das Gemüse und den Tofu gießen. Alles gut vermengen und für weitere 2-3 min. köcheln lassen, bis die Sauce eindickt und das Gemüse gut damit überzogen ist.

Mit in Ringe geschnittenen Frühlingszwiebeln und Sesamsamen garnieren. Die Szechuan Tofu-Gemüsepfanne sofort servieren. Dazu passt Reis oder Nudeln.