

# Gebratene Tofuwürfel mit Sojasoße und geröstetem Sesam

Den Tofu trocken tupfen und in 1 cm große Würfel schneiden. Pfanne erhitzen und Sesam in der Pfanne ohne Öl rösten. Beiseite stellen. In der noch heißen Pfanne die Tofuwürfel mit dem Bratöl von allen Seiten auf mittlerer Hitze goldbraun anbraten. Anschließend mit der Sojasoße ablöschen und weiter garen, bis die Feuchtigkeit in der Pfanne verdunstet ist. Zum Schluss die gerösteten Sesamkörner hinzufügen. Dazu einen Blattsalat reichen oder die Tofuwürfel in Gemüse-, Reis- oder Nudelgerichten weiterverarbeiten.

Es gibt viele Rezepte für eine Gemüsepfanne. Wichtig dabei ist es, die Kochzeit der verschiedenen Gemüsesorten zu beachten – das Gemüse dementsprechend nacheinander in die Pfanne geben. Nach dem Andünsten, mischt man den Tofu unter und löscht alles mit einer Gemüsebrühe ab.

Tipp: Probieren Sie dieses Rezept auch einmal mit gerösteten Sonnenblumenkernen!

*für 2 Portionen*

200 g  
3 EL  
5 EL  
2 EL

*Tofu natur  
Bratöl  
Sojasoße  
Sesam*

