

Asia-Pilzpfanne mit Tofuwürfeln

Den Tofu trocken tupfen und in Würfel schneiden. Lauchzwiebeln und Peperoni in kleine Ringe schneiden, Zwiebel schälen und fein hacken. Die Champignons vierteln. Karotten halbieren und schräg in feine Halbmonde schneiden. Zuckerschoten in 2 cm breite Streifen schneiden. Die Hälfte des Öls im Wok oder in einer gusseisernen Pfanne erhitzen. Tofu bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten. Mit der Sojasoße ablöschen, kurz einkochen lassen. Den Tofu aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

Restliches Öl in die Pfanne geben, kurz erhitzen. Zwiebelwürfel und Peperoni andünsten. Karotten sowie Zuckerschoten beimengen und 5 min mitdünsten. Curry einrühren. Champignons dazugeben und weitere 3 min braten. Schließlich die Tofuwürfel und die Lauchzwiebeln unterheben. Gemüsebrühe angießen und kurz aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Reis oder Nudeln servieren.

Tipp: Anstelle der Champignons eignen sich auch Shiitake- oder Austernpilze.

für 4 Portionen

400 g	Tofu natur
½ Bund	Lauchzwiebeln
2	rote Peperoni, milde Sorte
2	kleine Zwiebel
1	Wiesen- oder Steinchampignons
300 g	Karotten
150 g	Zuckerschoten
100 g	Pflanzenöl
6 EL	Sojasoße
1 EL	Gemüsebrühe
150 ml	Curry, milde Sorte
1 EL	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
etwas	

