



2 Pckg.

200 g

250 ml

5 EL

1

1-2

½-1

6-8 EL

1 Bund

2

3

1

1

100 g

etwas

Taifun Räuchertofu
gemahlene Mandeln
warmes Wasser
Bratöl
Zitrone (Abrieb & Saft)
Knoblauchzehen
rote Chilischote
Sojasoße
Frühlingszwiebeln
Salatgurken
Karotten
rote Paprikaschote
Bund Petersilie
Mungbohnsensprossen
Cayennepfeffer

Je nach Saison die Frühlingzwiebeln durch eine Stange Lauch und die Paprika durch 3-4 getrocknete Tomaten ersetzen.



1. Für die Soße Mandeln ohne Fett hellbraun rösten. Wasser, Mandeln und 2 EL Öl mit dem Pürierstab in einem Gefäß aufschlagen.
2. Abgeriebene Schale von einer halben Zitrone, die Hälfte des gepressten Knoblauchs und Chilischote in Streifen zugeben. Mit je 3-4 EL Zitronensaft und der Sojasoße würzen.
3. Gemüse klein schneiden (siehe Bild), Petersilie hacken. Räuchertofu längs halbieren und in schmale Streifen schneiden.
4. 2 EL Öl in einem Wok erhitzen, Räuchertofu und den übrigen Knoblauch 3 min darin braten. Regelmäßig umrühren.
5. Tofu herausnehmen und warmhalten. Möhren- und Paprikastreifen in etwas Öl ca. 3 min im Wok anbraten. Zwiebeln und Gurken kurz mitbraten. Tofu, Petersilie und Sprossen unterheben.
6. Mit Cayennepfeffer und 3-4 EL Sojasoße gewürzt servieren und die Mandelsoße dazu reichen.

WOK GEMÜSE

RÄUCHERTOFU

