

Gemüse-Wok mit Reis und Tofu



Zubereitungszeit

30 Minuten

Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien: 480 kcal

Eiweiss: 22 g

Fett: 21 g

Kohlenhydrate: 52 g

Tipps zu diesem Rezept

- Statt Pak Choi kann Chinakohl verwendet werden. Diesen in breite Streifen schneiden.

Zubereitung

1. Reis in Salzwasser ca. 15 Minuten knapp weich kochen. Abgiessen und gut abtropfen lassen.
2. Tofu in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Mit der Hälfte der Sojasauce beträufeln und 5 Minuten marinieren. Pak Choi samt schönen grünen Blättern längs halbieren. Karotten in feine Stäbchen schneiden.
3. Wok erhitzen. Darin Sesam ohne Fett leicht anrösten. Herausnehmen und beiseitestellen. Ei verquirlen. Öl erhitzen. Tofuscheiben portionenweise durchs Ei ziehen und im Öl beidseitig goldbraun braten. Herausnehmen und warm halten. Pak Choi in derselben Pfanne bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten braten. Karotten und Reis dazugeben und einige Minuten mitbraten. Mit restlicher Sojasauce abschmecken. Mit Tofuscheiben servieren. Mit Sesamsamen bestreuen.

Zutaten für 4 Portionen

200 g	Langkornreis
	Salz
400 g	Tofu, z. B. Provençale
6 EL	Sojasauce
400 g	Pak Choi
200 g	Karotten
1 EL	Sesamsamen
1	Ei
4 EL	Erdnussöl