



Geschmorter Tofu mit Frühlingszwiebeln

Zutaten:

400 g breite ,grüne Bohnen
 40 g frischer Ingwer
 2 EL Misopaste
 Zucker, Salz
 8 EL Pflanzenöl
 200 ml Gemüsebrühe
 2 Knoblauchzehe
 2 TL gemahlener schwarzer Pfeffer
 1 TL gemahlener Szechuanpfeffer
 2 Bund Frühlingszwiebeln
 500 g Räuchertofu
 100 ml Sojasoße

Zubehör:

Induktionswok
 Ceran-Kochfeld
 Grillplatte

Zubereitung:

Die gewaschenen Bohnen in mundgerechte , schräge Stücke schneiden. In kochendem , gesalzenem Wasser für ca.7 Min. garen. Abgießen und danach kalt abschrecken.
 Den Ingwer schälen und fein reiben. Den Knoblauch schälen und grob zerkleinern. In einem Mörser den Ingwer zusammen mit dem Knoblauch, der Miso-Paste, dem schwarzen Pfeffer, dem Szechuan Pfeffer und dem Zucker zu einer feinen Paste mahlen.
 Die Frühlingszwiebeln in schmale Ringe schneiden. Den Räuchertofu längs halbieren, dann in Scheiben und anschließend in mundgerechte Quadrate schneiden. Im Wok das Öl erhitzen und den Tofu darin von beiden Seiten goldbraun braten. Die Frühlingszwiebeln und die Würzpaste zugeben und unterheben. Mit der Sojasoße und der Brühe ablöschen und aufkochen.
 Anschließend die Bohnenzugeben und in 2-3 Min. sämig einkochen. Auf vorgewärmten Tellern anrichten .passende Beilage wäre Reis.

Hinweise:

Arbeitszeit: ca. 30 Min. / Schwierigkeitsgrad: einfach /
 Kalorien p. P.: keine Angabe

Powered by:



469 g CO₂ pro Portion

70 % weniger CO₂ als der Durchschnitt bei der Zubereitung dieses Rezeptes.

Infos über Eaternity: www.eaternity.org

