1A+1B

Tumis Taugé Tahu

Zubereitungszeit
10 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Das Öl in einem Wok erhitzen und die Tofuwürfel goldbraun braten, aus der Pfanne nehmen. Dann Schalotte, Frühlingszwiebel und Knoblauch im Wok andünsten. Brühe mit roter Chili, Sojasprossen und Tofu hinzufügen und noch ca. 3 Minuten sanft köcheln lassen. Sojasoße und Staudensellerie hinzufügen.

Zutaten

- [ ] 120-150 g Tofu, in Würfeln
- [ ] 100 g Sojasprossen
- [ ] 1 Schalotte, gewürfelt
- [ ] 0.5 Frühlingszwiebel, gewürfelt
- [ ] ¼ rote Chili, fein geschnitten
- [ ] 1 Knoblauchzehe, gewürfelt
- [ ] 1 Zweig Staudensellerie, fein gehackt
- [ ] 200 ml Gartenkräuterbrühe
- [ ] 1 TL Kikkoman Sojasoße
- [ ] 1 EL Olivenöl

Nährwerte pro Person

Energie	**300 kcal**
Kohlenhydrate	**8 g**
Fett	**19 g**
Eiweiß	**19 g**