

Asia Spicy Gemüse Pfanne Winter

Zutaten:

- 150g Tofu
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 Zwiebel
- 1 Möhre
- 150g Lauch
- 1 Rote Paprika
- 150g Schwarzwurzeln
- 1 Hand Sprossen
- 100g Shitake
- 1 Limette
- 1 EL Sesam Öl
- 2 EL Petersilie
- 2 Hände Feldsalat

- 2 EL Soja Sauce
- 1 Tl Kurkuma Pulver
- Salz Pfeffer

Zubereitung:

1. Vorbereitung: Den Knoblauch schälen und in dickere Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Die Möhren und die Paprika in kleine Stücke schneiden. Den Salat waschen. Schwarzwurzeln schälen und in kleine Stücke schneiden. Den Lauch und die Shitake in feine Streifen schneiden. Den Tofu in Würfel schneiden und mit 2 Tl Sojasauce, 1 Msp Kurkuma und Pfeffer in einer Schüssel vermischen.
2. Etwas Brat Öl in einer Pfanne erhitzen, dann den Tofu 2 Minuten scharf anbraten. Dann die Zwiebel und Knoblauch anbraten, jetzt Möhre, dann Paprika, dann, Schwarzwurzel und Lauch zugeben. Jetzt Ingwer reiben und dazu geben. Kurz anbraten, Kurkuma Pulver 5 sek mitrösten.
3. Jetzt mit Sojasauce und 1EL Wasser ablöschen. Mit Limette, Salz und Pfeffer würzen und zum servieren die Petersilie fein hacken und mit den Sprossen und dem Feldsalat unterheben.

„Man ist das
Lecker! Viel Spaß
beim kochen“



Asia Spicey Gemüse Pfanne Frühling

Zutaten:

150g Tofu
2 Zehen Knoblauch
1 Zwiebel
1 Möhre
150g Lauch
1 Rote Paprika
1 Brokkoli
150g Spargel
1 Hand Sprossen
100g Shitake
1 Limette
1 EL Sesam Öl
2 EL Petersilie

2 EL Soja Sauce
1 Tl Kurkuma Pulver
Salz pfeffer

Zubereitung:

1. Vorbereitung: Den Knoblauch schälen und in dickere scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Die Möhren und die Paprika in kleine Stücke schneiden. Den Brokkoli in Röschen schneiden Spargel schälen und in kleine Stücke schneiden. Den Lauch und die Shitake in feine Streifen schneiden. Den Tofu in Würfel schneiden und mit 2 tl Sojasauce, 1 Msp Kurkuma und Pfeffer in einer Schüssel vermischen.
2. Etwas Brat Öl in einer Pfanne erhitzen, dann den Tofu 2 Minuten scharf anbraten. Dann die Zwiebel und Knoblauch anbraten, jetzt Möhre, dann Paprika, dann Spargel, dann Brokkoli dann Lauch zugeben. Jetzt Ingwer reiben und dazu geben. Kurz anbraten, Kurkuma Pulver 5 sek mitrösten.
3. Jetzt mit Sojasauce und 1EL Wasser ablöschen. Mit Limette, Salz und Pfeffer würzen und zum servieren die Petersilie fein hacken und mit den Sprossen unterheben.

„Man ist das
Lecker! Viel Spaß
beim kochen“



Asia Spicy Gemüse Pfanne Sommer

Zutaten:

150g Tofu
2 Zehen Knoblauch
1 Zwiebel
1 Möhre
150g Lauch
1 Rote Paprika
150g Mangold
100g Erbsen
1 Hand Sprossen
100g Shitake
1 Limette
1 EL Sesam Öl
2 EL Petersilie

2 EL Soja Sauce
1 Tl Kurkuma Pulver
Salz pfeffer

Zubereitung:

1. Vorbereitung: Den Knoblauch schälen und in dickere scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Die Möhren und die Paprika in kleine Stücke schneiden. Den Mangold waschen und in Streifen schneiden. Den Lauch und die Shitake in feine Streifen schneiden. Den Tofu in Würfel schneiden und mit 2 tl Sojasauce, 1 Msp Kurkuma und Pfeffer in einer Schüssel vermischen.
2. Etwas Brat Öl in einer Pfanne erhitzen, dann den Tofu 2 Minuten scharf anbraten. Dann die Zwiebel und Knoblauch anbraten, jetzt Möhre, dann Paprika, dann Lauch, dann Mangold und Erbsen zugeben. Jetzt Ingwer reiben und dazu geben. Kurz anbraten, Kurkuma Pulver 5 sek mitrösten.
3. Jetzt mit Sojasauce und 1EL Wasser ablöschen. Mit Limette, Salz und Pfeffer würzen und zum servieren die Petersilie fein hacken und mit den Sprossen unterheben.

„Man ist das
Lecker! Viel Spaß
beim kochen“



Asia Spicy Gemüse Pfanne Herbst

Zutaten:

150g Tofu
2 Zehen Knoblauch
1 Zwiebel
1 Möhre
150g Lauch
1 Rote Paprika
150g Hokaido Kürbis
200g China Kohl
1 Hand Sprossen
100g Shitake
1 Limette
1 EL Sesam Öl
2 EL Petersilie

2 EL Soja Sauce
1 Tl Kurkuma Pulver
Salz pfeffer

Zubereitung:

1. Vorbereitung: Den Knoblauch schälen und in dickere scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Die Möhren und die Paprika in kleine Stücke schneiden. Den Kürbis in feine Stücke schneiden, den Chinakohl fein schneiden. Den Lauch und die Shitake in feine Streifen schneiden. Den Tofu in Würfel schneiden und mit 2 tl Sojasauce, 1 Msp Kurkuma und Pfeffer in einer Schüssel vermischen.
2. Etwas Brat Öl in einer Pfanne erhitzen, dann den Tofu 2 Minuten scharf anbraten. Dann die Zwiebel und Knoblauch anbraten, jetzt Kürbis mitbraten, Möhre dazu, dann Paprika, dann Lauch, dann Chinakohl zugeben. Jetzt Ingwer reiben und dazu geben. Kurz anbraten, Kurkuma Pulver 5 sek mitrösten.
3. Jetzt mit Sojasauce und 1EL Wasser ablöschen. Mit Limette, Salz und Pfeffer würzen und zum servieren die Petersilie fein hacken und mit den Sprossen unterheben.

„Man ist das
Lecker! Viel Spaß
beim kochen“

