



GEMÜSEPFANNE SÜSS-SAUER MIT TOFU

für 2 Personen
zubereiten: ca. 20 Minuten

4 getrocknete Shiitake Pilze	1 Glas Little Lunch
2 TL Olivenöl	Lieblingssauce süss-sauer
100 g Tofu	1 TL Chiliflocken oder
1 kleine Zwiebel	Chili gemahlen
1 rote oder gelbe Peperoni	1 TL Thai Basilikum
120 g Broccoli	
Salz, Pfeffer	

- 1 Shiitake Pilze ca. 20 Min in lauwarmes Wasser einlegen.
- 2 Gemüse waschen und rüsten. Broccoli in kleine Röschen oder Scheibchen schneiden. Zwiebel halbieren und in Spalten schneiden. Peperoni in Streifen schneiden.
- 3 Tofu trocken tupfen, in 1 cm grosse Würfel schneiden. 1 EL Öl in einem Wok oder einer weiten Bratpfanne heiss werden lassen, Hitze reduzieren. Tofu portionenweise ca. 3 Min. rührbraten, herausnehmen, zugedeckt warm stellen.
- 4 1 EL Öl in die Pfanne geben und den Broccoli darin bei mittlerer Hitze 4 Min. braten. Zwiebeln, Peperoni und Shiitake Pilze zugeben, für weitere 2 - 3 Min. mitbraten. Die Hitze reduzieren und mit der süss-sauren Sauce ablöschen. Die Tofu-Würfel unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Chiliflocken und Thai-Basilikum anrichten.

Dazu passt Basmati Reis.

Viele weitere gluschtige Rezepte gibt's unter:
www.mahlerundco.ch/rezepte

