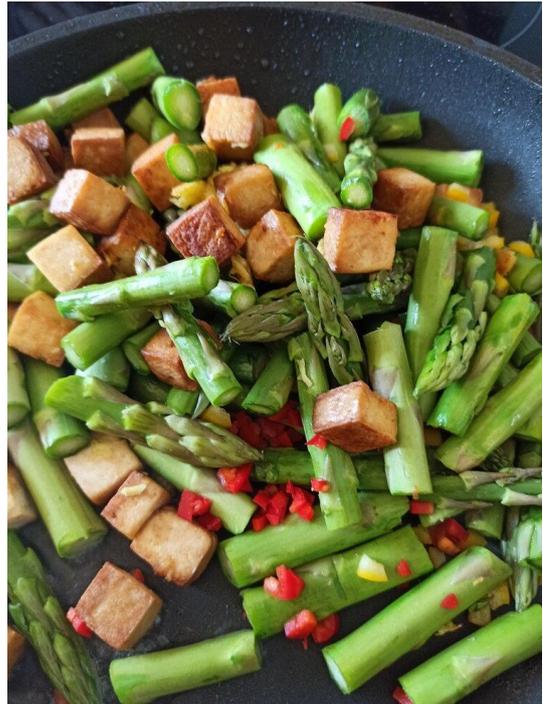


Spargel-Tofu-Pfanne

Zutaten:

200 g SOJAFARM Räuchertofu
500 g grüner Spargel
1 walnussgroßes Stück frischer Ingwer
1 milde Chilischote
50 ml Wasser
2 EL Kokosöl
3 EL Sojasauce
1 EL Reissirup oder Agavendicksaft
Salz und Pfeffer



Zubereitung:

Den Räuchertofu aus der Packung nehmen, abtupfen und in Würfel schneiden. Den grünen Spargel waschen und bei Bedarf im unteren Bereich schälen und einkürzen. In 2 Zentimeter lange Stücke schneiden. Die Chilischote aufschneiden, entkernen und fein würfeln. Den Ingwer mit einem Teelöffel schälen.

Eine Pfanne mit 1 EL Kokosöl erhitzen und die Tofuwürfel darin goldbraun anrösten. Mit 1 EL Sojasauce ablöschen, kurz einkochen lassen, aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen. In derselben Pfanne nochmals etwas Kokosöl erhitzen, den Ingwer in die Pfanne reiben und den Spargel zugeben. Alles scharf anbraten. Den fein gehackten Chili in die Pfanne geben und kurz mitbraten. Mit Wasser ablöschen.

Die restliche Sojasauce und den Reissirup zugeben und alles leicht köcheln lassen, bis der Spargel gar ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Tofu wieder dazugeben und alles noch einmal vorsichtig durchmischen.

Auf Basmati-Reis oder Asia-Nudeln servieren.

Guten Appetit!