Tofu-Steak mit Pilzen, Pak Choi und Ketjap-Sauce



Zutaten

4

- 500 g Tofu
- 250 g Kastanienchampignons
- 1 Pak Choi
- 250 g Sojabohnen
- 1 Karotte
- 1 rote Zwiebel
- 100 g Sojabohnensprossen
- 50 g Erdnüsse
- ½ Bund grüner Spargel
- 20 g Bresc gehackter Knoblauch
- 20 g Bresc WOK Ingwer
- 10 g Bresc WOK Pfeffer
- 1 dl Ketjap
- 1 dl Chilisauce
- Nusschips

Zubereitung

Tofu in vier Scheiben schneiden und in Öl goldbraun braten. Beiseite stellen. Die Zwiebel in halbe Ringe schneiden und die Bohnen halbieren. Karotte putzen und in Scheiben schneiden. Die Pilze in Scheiben und den grünen Spargel in Chinoise schneiden. In einer heißen Pfanne alles gut anbraten und Pfeffer, Ingwer und Knoblauch dazugeben. Mit Chilisauce und Ketjap ablöschen und kurz aufkochen lassen. Den Tofu im Ofen kurz aufwärmen. Das Gemüse mit etwas Emping servieren.

Gebrauchte bresc Produkte



Bresc Gehackter Knoblauch 450g



Bresc Grüne und rote Pfefferschote WOK 450g



Bresc Ingwer & Limette WOK 450g