



Zutaten:

1	Knoblauchzehe
1	kleine Zwiebel
½ TL	Ingwer
½ TL	Currypulver
	Chili
½ TL	Kreuzkümmel
200 g	Tofu
50 g	Karotten
50 g	Kohlrabi
50 g	Shiitake- oder Austernpilze
50 g	Zucchini
50 g	bunte Paprika
50 g	Erbsschoten
120 g	Mungobohnen- und/oder Sojasprossen
1 EL	Sesamöl (geröstet)
1 EL	Honig
200 g	Gemüsebrühe
2 EL	Reismehl
	Tamari
1 EL	frischer Koriander
20 g	Cashewkerne (geröstet)

Zubereitungszeit: 20 Min. + 30 Min. Garzeit
für 2 Personen – gelingt leicht

Asiatische Sprossenpfanne

Zubereitung:

Den Knoblauch pressen, die Zwiebel und den Ingwer fein schneiden und zusammen mit Currypulver, Kreuzkümmel und Chili in eine Pfanne geben und vorsichtig erhitzen. Den Tofu in 1 cm dicke Würfel schneiden, dazugeben und anrösten. Bei Bedarf etwas von dem Sesamöl dazugeben.

Das Gemüse in gleichmäßige, längliche Blättchen schneiden und entsprechend ihrer Garzeit nach und nach dazugeben und weich dünsten. Zuerst die Karotten und Kohlrabi, dann die Pilze, dann das restliche Gemüse und zum Schluss die Sprossen dazugeben und kurz mitgaren.

Das Ganze mit der Gemüsebrühe ablöschen, das Reismehl einstreuen und kurz aufkochen lassen. Mit Tamari und dem restlichen Sesamöl abschmecken. Den Koriander hacken und zusammen mit den gerösteten Cashewkernen dazugeben.

Typ:

Als Beilage passen Reis oder Reismudeln sehr gut.



Besuchen Sie unseren Shop
<http://messerschmidt-muehlen.de/>

