

Gebratener Tofu mit Staudensellerie

servieren Sie dazu Basmatireis

Für 4 Portionen

400 g Naturtofu ♦ 4 EL Bratöl ♦ 5 EL
milde Sojasoße, z. B. Shoyu ♦ 700 g
Staudensellerie ♦ 200 g rote Paprika ♦
200 g Möhren ♦ Salz ♦ ½ TL gemahlener
Szechuanpfeffer (s. Tipp; im gut sortier-
ten Supermarkt oder in Gewürzhandlung;
alternativ: schwarzer Pfeffer und etwas
Zitronenschalenabrieb) ♦ 1 gestrichener
EL Speisestärke ♦ 2 EL schwarzer Sesam
(alternativ: heller Sesam)

1. Tofu in ca. 0,5 cm dicke Scheiben
schneiden. 2 EL Öl in beschichteter Pfanne
erhitzen. Tofu darin beidseitig ca. 7 Minu-
ten goldbraun anbraten. Mit 3 EL Sojasoße
ablöschen und einkochen lassen. Aus Pfanne
nehmen und beiseite legen.

2. Sellerie putzen, waschen und Stangen
leicht schräg in ca. 3 mm dicke Scheiben
schneiden. Paprika waschen, putzen, vier-
teln, entkernen und längs in 0,5 cm dicke
Streifen schneiden. Möhren schälen und
leicht schräg in ca. 3 mm dicke Scheiben
schneiden.



Foto: Rogge & Jankovic Fotografen

**köstlich vegetarisch
am Donnerstag:**

Jede Woche ein
neues Rezept auf
unserem Blog

3. Übriges Öl in Pfanne erhitzen. Gemüse
darin ca. 5 Minuten anbraten. 200 ml Wasser
und übrige Sojasoße zugießen. Mit Salz und
Szechuanpfeffer würzen. Speisestärke mit
ca. 3 EL kaltem Wasser verrühren, zugeben,
einmal aufkochen lassen und Pfanne vom
Herd ziehen. Tofu unterrühren und sofort mit
Sesam bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Pro Portion: ca. 357 kcal, 1500 kJ, 21 g EW,
19 g KH, 22 g F, 2 BE

KÜCHEN-TIPP: Szechuanpfeffer wird
manchmal auch als chinesischer Pfeffer be-
zeichnet. Eigentlich ist er jedoch kein Pfeffer,
sondern ein Verwandter von Zitrusfrüchten.
Das erklärt auch seinen ganz besonderen
pfeffrig-zitronigen Geschmack.

Dieses und viele weitere leckere Rezepte erhalten Sie unter www.koestlich-vegetarisch.de

köstlich vegetarisch, Deutschlands vegetarisches Genießer-Magazin,
erhalten Sie alle zwei Monate neu im Zeitschriften- und Naturkosthandel,
in Reformhäusern, Supermärkten und natürlich auch unter
www.koestlich-vegetarisch.de

Herausgeber: go direct verlags GmbH & Co. KG, Auf der Lind 10, 65529 Waldems-Esch. Rezept und Foto(s) sind
urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Die Vervielfältigung, als Ganzes oder in Teilen, ist ohne
schriftliche Genehmigung des Verlags nicht gestattet.

