

## Grüner Spargel aus dem Wok mit Tofu und Sesam

servieren Sie dazu Jasminreis

### Für 4 Portionen

1,5 kg grüner Spargel ♦ 200 g rote Zwiebeln  
♦ 2-3 Knoblauchzehen ♦ 400 g Naturtofu ♦  
2 EL Sesam ♦ 3-4 EL Erdnussöl (alternativ:  
Bratöl) ♦ 4 EL milde Sojasoße, z. B. Shoyu ♦  
2-3 EL Akazienhonig (alternativ: Ahornsirup)  
♦ Auf Wunsch: 4 Stiele Koriander zum Gar-  
nieren ♦ Außerdem: Wok oder große Pfanne  
mit Deckel

**1.** Spargel waschen, Enden abschneiden  
und, falls holzig, untere Drittel schälen.  
Schräg in ca. 3 cm lange Stücke schneiden.  
Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein  
würfeln. Tofu in ca. 1-2 cm große Würfel  
schneiden.

**2.** Sesam im Wok ohne Fett rösten, bis er  
duftet und zur Seite stellen. Öl im Wok erhit-  
zen. Zwiebeln, Knoblauch, Spargel und Tofu  
zugeben und ca. 10 Minuten scharf anbraten,  
bis Tofu goldbraun ist.



Foto: Rogge & Jankovic Fotografen

**köstlich vegetarisch**  
**am Donnerstag:**

Jede Woche ein  
neues Rezept auf  
unserem Blog

Sesam dazugeben, mit 3 EL Sojasoße  
ablöschen und mit geschlossenem Deckel  
bei kleiner Hitze ca. 2-3 Minuten garen, bis  
Spargel bissfest ist. Mit Honig und übriger  
Sojasoße abschmecken. Wok-Gemüse auf  
Wunsch mit Koriander garniert servieren.

**Zubereitungszeit:** ca. 35 Minuten

**Pro Portion:** ca. 385 kcal, 1610 kJ, 26 g EW,  
23 g KH, 21 g F, 2 BE

**AUCH LECKER:** Statt Sojasoße passt  
Teriyakisoße genauso gut. Typischerweise  
enthält die Würzsoße bereits Honig, Zucker  
oder Reissirup, lassen Sie daher den Honig  
im Rezept einfach weg.

Dieses und viele weitere leckere Rezepte erhalten Sie unter [www.koestlich-vegetarisch.de](http://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](http://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.

