

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

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.

