

Chili-Tofu mit buntem Pfannengemüse

VORBEREITEN

15
Min.

ZUBEREITEN

30
Min.

NIVEAU



Zutaten Für 2 Personen

350 g Tofu
1 Teelöffel Chilipulver
1 Möhre
1 Selleriestange
1 Zwiebel
1 rote Paprika
230 g Zuckerschoten
1 Minze
1 Teelöffel Chiliflocken
120 ml Gemüsebouillon
2 Esslöffel Olivenöl

Für alle, die es gerne scharf und fleischlos mögen. Der Chili verleiht dem Tofu eine pikante Note; knackiges Gemüse rundet das Ganze perfekt ab. Gesund, lecker und blitzschnell zubereitet - was will man mehr?

- 1 -

Backofen auf 200 °C vorheizen. Tofu in 2,5 cm Würfel schneiden und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer und Chilipulver (je nach Belieben) vermengen. 20-25 Minuten im Ofen

garen, bis der Tofu goldgelb ist.

- 2 -

Währenddessen Paprika längs halbieren, das Kerngehäuse entfernen und die Paprika fein würfeln. Die Hälfte der Möhre und den halben Sellerie fein hacken. Zwiebel schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden.

- 3 -

1 EL Olivenöl in einer großen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Möhre und Sellerie in die Pfanne geben und 5-6 Minuten anbraten. Paprika hinzufügen und weitere 5 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

- 4 -

In der Zwischenzeit Zuckerschoten schräg halbieren. Restliche Möhre und übrigen Sellerie stifteln. Minzeblätter hacken.

- 5 -

Zuckerschote, Möhre, Sellerie und Gemüsebouillon sowie 150 ml Wasser zum Paprikamix geben. 3-4 Minuten köcheln lassen, sodass das Gemüse knackig bleibt und die Sauce leicht andickt. Mit Salz und Pfeffer würzen.

- 6 -

Tofu mit dem Pfannengemüse vermengen und mit etwas Minze garnieren.