

Tofu-Gemüse-Wok mit Reis

Gesamtzeit **20 Min.** 10 Min. Vorbereitungszeit 10 Min. Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
3.025 kJ / 724 kcal

Fett: **35,7 g** Eiweiß: **25,2 g**
Kohlenhydrate: **74,1 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

150 g	ungekochter japanischer Reis
30 g	roter Paprika
30 g	grüner Paprika
20 g	Karotte
30 g	Frühlingszwiebel
60 g	Sojasprossen
30 g	Shiitake-Pilze
80 g	Kraut
180 g	gebratener Tofu, gewürfelt
55 ml	<u>Kikkoman Teriyaki Wok Sauce mit geröstetem Sesam</u>
65 ml	<u>Kikkoman geröstetes Sesamöl</u>

ZUBEREITUNG

Schritt 1

150 g ungekochter japanischer Reis
Reis gemäß der Packungsanleitung kochen und warm halten.

Schritt 2

30 g roter Paprika - **30 g** grüner Paprika - **20 g** Karotte - **30 g** Frühlingszwiebel - **60 g** Sojasprossen - **30 g** Shiitake-Pilze - **80 g** Kraut
Während der Reis kocht, das gesamte Gemüse waschen. Rote und grüne Paprika, Karotte, Frühlingszwiebel, Shiitake-Pilze und Kraut in mundgerechte Stücke schneiden.

Schritt 3

Gemüse von Schritt 2 - **180 g** gebratener Tofu, gewürfelt - **65 ml** Kikkoman geröstetes Sesamöl
Kikkoman Sesamöl in einem Wok erhitzen. Die Paprikaschoten anbraten, dann die Karotte, das Kraut und die Pilze hinzufügen. Zum Schluss Sojasprossen, die Frühlingszwiebeln und Tofu untermischen.

Schritt 4

55 ml Kikkoman Teriyaki Wok Sauce mit geröstetem Sesam

Kikkoman Teriyaki Wok Sauce Sesam zum Tofu-Gemüse geben und kurz weiterbraten, damit sich die Sauce gleichmäßig verteilt. Sofort mit dem Reis servieren.