

Gemüse-Pfanne, Sherry-Tofu, Black-Bean-Soße

Für zwei Personen

Für den Tofu:

100 g Natur-Tofu	2 EL Sherry	2 TL Maisstärke
Salz		

Für die Sauce:

2 EL Sojasauce	2 EL Sherry	1 EL Honig
2 TL Zucker	1 TL Maisstärke	

Für den Reis:

100 g Basmati

Für das Gemüse:

125 g Prinzessbohnen	100 g Zuckerschoten	150 g Brokkoli
2 Knoblauchzehen	1 rote Zwiebel	1-2 cm Ingwer
2 EL Sonnenblumenöl	1 TL Chiliflocken	Eiswasser

Für den Tofu:

Den Tofu in 2 cm große Würfel schneiden und in einer Mischung aus Sherry, Maisstärke und Salz für mindestens 15 Minuten marinieren lassen.

Für die Sauce:

Black-Bean-Sauce aus Sojasauce, Sherry, Zucker, Maisstärke und ggf. einem Schuss warmem Wasser herstellen. Mit Honig abschmecken.

Für den Reis:

Basmati mit Wasser abspülen bis das Wasser klar ist. Reis in kochendem Salzwasser 12 Minuten kochen.

Für das Gemüse:

Bohnen waschen und längs vierteln.

Zuckerschoten waschen, putzen und ggf. etwas kleiner schneiden.

Brokkoli waschen und längs halbieren.

Knoblauch und Zwiebel abziehen, Ingwer schälen und alles fein würfeln oder hacken. Bohnen und Brokkoli in heißem Wasser für 3-5 Minuten blanchieren und anschließend mit einer Schaumkelle ins Eiswasser legen.

Sonnenblumenöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen.

Knoblauch, Zwiebeln und Ingwer darin glasig anschwitzen. Gemüse hinzufügen und scharf anbraten. Tofu zufügen und für weitere 2-3 Minuten anbraten. Bohnensauce und Chiliflocken unterrühren.

Alexander Fritz am 04. November 2025