



Tofu-Stir-Fry mit Gemüse und Sojasauce

Gesundheitliche Vorteile:

- **Tofu** ist eine hervorragende pflanzliche Proteinquelle, die alle essenziellen Aminosäuren enthält. Er liefert zudem Calcium, das für starke Knochen wichtig ist, und Eisen, das zur Blutbildung beiträgt.
- **Brokkoli** ist reich an Ballaststoffen und Vitamin C, das das Immunsystem stärkt. Zudem liefert er Antioxidantien, die zur Zellgesundheit beitragen und entzündungshemmend wirken.
- **Paprika, Zucchini, Karotte** und **Champignons**: Dieses bunte Gemüsemix ist reich an Vitaminen, Antioxidantien und Ballaststoffen. Paprika liefert viel Vitamin C, Zucchini und Karotten enthalten Beta-Carotin, das die Augengesundheit unterstützt, und Champignons bieten B-Vitamine, die den Energiestoffwechsel fördern.
- **Ingwer** und **Knoblauch** haben entzündungshemmende und antimikrobielle Eigenschaften. Sie unterstützen das Immunsystem und helfen, Entzündungen zu reduzieren.
- Die **Sojasauce** bringt nicht nur Geschmack, sondern liefert auch eine kleine Menge an Mineralstoffen wie Magnesium. Wichtig ist es, eine Variante mit reduziertem Salzgehalt zu verwenden.

Dieser Tofu-Stir-Fry mit Gemüse und Sojasauce ist eine nährstoffreiche und proteinreiche Mahlzeit, die durch ihre bunte Vielfalt nicht nur lecker ist, sondern auch eine Vielzahl an Vitaminen und Mineralstoffen bietet. Ideal als leichtes Mittag- oder Abendessen, das sowohl sättigt als auch das Immunsystem stärkt.



Tofu-Stir-Fry mit Gemüse und Sojasauce

Zutaten (4 Portionen)

- 400 g fester Tofu
- 4 EL Sojasauce (reduzierter Salzgehalt)
- 1 EL Sesamöl o. Olivenöl
- 1 Paprika
- 1 Zucchini
- 1 Karotte
- 1 Brokkoli (ca. 300 g)
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 St. Ingwer (ca. 2 cm)
- 100 g Champignons
- 1 EL Reisessig oder Limettensaft
- 1 TL Sesam (zum Garnieren, optional)
- Frische Kräuter (Koriander oder Petersilie, optional)

Zubereitung

Tofu vorbereiten

- Tofu würfeln und mit 2 EL Sojasauce marinieren. Etwa 10–15 Minuten ziehen lassen.

Gemüse schneiden

- Paprika, Zucchini, Karotte und Champignons in Streifen schneiden. Brokkoli in Röschen teilen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer fein hacken.

Tofu anbraten

- Sesamöl in einer großen Pfanne erhitzen. Den marinierten Tofu bei mittlerer Hitze ca. 5–7 Minuten braten, aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

Gemüse anbraten

- Zwiebel, Knoblauch und Ingwer kurz anbraten. Restliches Gemüse dazugeben und bei mittlerer Hitze 5–7 Minuten unter Rühren anbraten. 2 EL Sojasauce und 1 EL Reisessig oder Limettensaft über das Gemüse geben und gut vermengen. Tofu wieder in die Pfanne geben und gut durchmischen.

Servieren

- Tofu-Stir-Fry mit Sesam und frischen Kräutern garnieren und sofort servieren. Dazu passt Reis oder Quinoa.

Nährwerte pro Portion: 263 kcal, 19 g Kohlenhydrate, 22 g Protein, 13 g Fett