



## Acht Kostbarkeiten – Vegan

Zutaten für 4 Portionen

Für die Acht Kostbarkeiten

- 300 g Tofu – in 1x2-cm-Würfel schneiden
- 300 g Zucchini – der Länge nach halbieren und schräg in 3-mm-Stücke schneiden
- 100 g Bambussprossen – der Länge nach in 3-mm-Streifen schneiden
- 100 g Sojasprossen – über einem Sieb spülen und abtropfen lassen
- 1 grüne Paprika – vierteln, entkernen und in 3-mm-Streifen schneiden
- 2 Tomaten – achteln und quer halbieren
- 1 mittelgrosse Karotte – schälen, halbieren und erst der Länge nach in 3-mm-Scheiben schneiden, diese übereinander legen und in dünne Stifte schneiden
- 50 g Walnüsse – grob hacken

#### *Weitere Zutaten und Gewürze*

- 500 ml + 4 EL Wasser
- 4 EL Tamari (Sojasauce)
- 2 EL Reisessig
- 2 EL Erdnussöl, hitzebeständig
- 2 EL Sesamöl, geröstet
- 1 EL Yaconsirup
- 1 milde rote Chilischote – entkernen und in dünne Ringe schneiden
- 10 g Ingwerwurzel – fein reiben
- 2 EL gehackter Koriander

## Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 20 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 20 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca.

Für die Acht Kostbarkeiten 500 ml Wasser aufkochen und die Bambussprossen-Streifen 2 Min. sprudelnd kochen lassen. Dann über einem Sieb abgiessen und abtropfen lassen.

4 EL Wasser mit Tamari, Reisessig und Yacon in einer kleinen Schüssel verrühren und beiseitestellen.

Das Erdnussöl in einem Wok erhitzen; dabei den Wok etwas schwenken, damit sich das Öl überall verteilt. Die Tofuwürfel unter Rühren scharf anbraten, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

Das Sesamöl im Wok erhitzen und die Chilis zusammen mit dem Ingwer 1 Min. anbraten. Die Paprika-, Karotten- und Bambusstreifen dazugeben und 3 Min. unter Rühren mitbraten. Dann die Walnüsse unter das Gemüse heben und unter ständigem Rühren etwa 2 Min. weiterbraten.

Anschliessend die Zucchini- und Tomatenstücke 2 Min. mitbraten, die angerührte Tamari-Mischung einrühren, den Tofu und die Sojasprossen unterheben und kurz darin erwärmen. Dann den Wok vom Herd nehmen und 5 Min. ziehen lassen.

Die Acht Kostbarkeiten anrichten und mit Koriander bestreut servieren.

---

## Unterstützen Sie unsere Arbeit – abonnieren Sie unser Foodscout-Magazin

Mit einem Abo [unseres veganen Rezepte-Magazins foodscout erhalten](#) Sie pro Jahr vier foodscout-Ausgaben – jeweils ein Heft im Frühjahr, Sommer, Herbst und im Winter. Jede Ausgabe ist auf 100 illustrierten Seiten prall gefüllt mit köstlichen veganen Rezepten. Gesunde Ernährung wird mit foodscout zum Kinderspiel. Denn unsere besten Rezepte sind leicht nachzukochen, gelingen garantiert und sind somit auch für Anfänger geeignet.

**Das Abo für *foodscout* können Sie hier bestellen:**

- In Deutschland (19,80 Euro): [www.presseplus.de](http://www.presseplus.de)
  - In Österreich (22 Euro): [www.presseshop.at](http://www.presseshop.at)
  - In der Schweiz (24 CHF): [www.presseshop.ch](http://www.presseshop.ch)
- 

## Nährwerte pro Reisschale

- Kalorien: 254 kcal
- Kohlenhydrate: 12 g
- Eiweiss: 13 g
- Fett: 17 g