



## Asia-Gemüsepfanne

### Zutaten für 2 Portionen

#### Für die Gemüsepfanne

- 250 g Tofu Natur – in schmale Rechtecke ( 2 x 3 cm) schneiden
- 250 g Tomaten – in Würfel schneiden
- 200 g gemischte Paprika – in dünne Streifen schneiden
- 150 g Zuckerschoten – ggf. Fäden ziehen
- 100 g Mungsprossen – über einem Sieb spülen, abtropfen lassen
- 2 TL Kartoffelstärke – mit 2 EL Wasser verrühren

*Weitere Zutaten und Gewürze*

- 300 ml Wasser
- 4 EL Tamari (Sojasauce)
- 3 EL Erdnussöl, hitzebeständig
- 1 EL Sesamöl, kaltgepresst
- 1 ½ TL Xylitol (Zuckeraustauschstoff)
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 10 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 15 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca.

Für die Gemüsepfanne das Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen und die Tofuscheiben darin goldbraun anbraten. Dann die Paprikastreifen und Zuckerschoten dazugeben und 2 Min. mitbraten. Mit Wasser ablöschen, Tamari dazugeben und ca. 3 Min. köcheln lassen.

Die Tomaten ebenfalls in die Pfanne geben, mit Salz, Pfeffer und Xylitol würzen und weitere 2 Min. köcheln lassen. Schliesslich die Mungsprossen unterheben, die Stärke einrühren und kurz aufkochen lassen.

Den Inhalt der Gemüsepfanne auf zwei Teller verteilen und mit Sesamöl beträufelt servieren.

## Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 344 kcal
- Kohlenhydrate: 16 g
- Eiweiss: 18 g
- Fett: 22 g