

Bohnen-Pfifferling-Gemüse

Zutaten für 4 Portionen

Für das Gemüse

- 500 g grüne Bohnen - putzen und waschen; evtl. halbieren
- 250 g Pfifferlinge - putzen und evtl. halbieren
- 375 g Tomaten - häuten, entkernen und in Würfel schneiden
- 100 g Räuchertofu - in kleine Würfel schneiden
- 1 Zwiebel - fein würfeln

Weitere Zutaten und Gewürze

- 2 EL Sesamöl
- 2 EL Tamari (Sojasauce)
- 1/4 TL Chilipulver
- Kristallsalz
- Pfeffer
- 1/2 Bund Petersilie - grob hacken

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 10 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 20 Minuten

Tamari mit Chilipulver verrühren und die Tofuwürfel darin 1/2 Stunde marinieren.

Die Bohnen in wenig kochendes Salzwasser geben. Erneut zum Kochen bringen und etwa 7 Minuten leicht köchelnd bissfest garen.

Das Semsamöl in einer Pfanne erhitzen. Die Tofuwürfel aus der Marinade nehmen und darin etwa 2 Minuten in dem Öl anbraten.

Dann die Zwiebeln dazugeben und unter Rühren 2 Minuten schmoren.

Jetzt kommen die Pfifferlinge in die Pfanne und unter gelegentlichem Wenden etwa 5 Minuten schmoren.

Schliesslich die gegarten Bohnen und die Tomatenwürfel unterheben und alles 5 Minuten dünsten.

Die restliche Tofu-Marinade in die Pfanne geben, mit Salz und Pfeffer würzen und gut verrühren.

Mit Petersilie bestreut servieren.

Nährwerte pro Portion

Kalorien: 161 kcal, Kohlenhydrate: 9 g, Eiweiss: 12 g, Fett: 8 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/bohnen-pfifferling-gemuese.html>