

Süß-saure Kartoffel-Tofu-Pfanne

Zutaten für 3 Portionen

Für die Kartoffel-Tofupfanne

- 150 g Kartoffeln - waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden
- 100 g rote Paprika - waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden
- 100 g Babymais, frisch - waschen, halbieren und in Würfel schneiden
- 100 g Ananas, frisch - schälen, halbieren und in Würfel schneiden
- 150 g Shiitake Pilze - in Würfel schneiden
- 200 g Tofu Natur - in Würfel schneiden

Weitere Zutaten und Gewürze

- 50 ml Wasser
- 2 EL Erdnussöl
- 1 EL fein geriebener Ingwer
- 2 EL gehackte Petersilie

Für die süß-saure Sauce

- 90 g Rosinen
- 150 ml Wasser
- 80 ml Balsamicoesseg
- 5 EL Yaconsirup
- 2 EL Tamari (Sojasauce)
- 1 EL Mandelmus
- 1 Prise Cayennepfeffer
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 15 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 30 Minuten

Für die süss-saure Sauce die Rosinen zusammen mit dem Wasser, Essig, Yacon, Tamari, Cayennepfeffer sowie dem Mandelmus in einen Mixer geben und ca. 30 Sek. mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und beiseitestellen.

Für die Kartoffel-Tofu-Pfanne das Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen. Die Kartoffeln und den Tofu darin ca. 3 Min. kräftig anbraten, bis die Würfel von allen Seiten leicht gebräunt sind. Dann Paprika, Mais, Pilze und Ingwer dazugeben, alles gut verrühren und 2 - 3 Min. schmoren lassen, bis das Gemüse weich ist.

Mit 50 ml Wasser ablöschen und die vorbereitete Sauce über den Pfanneninhalt geben. Noch einmal aufkochen lassen, die Ananaswürfel unterheben und die Hitze abstellen.

Die Kartoffel-Tofu-Pfanne auf zwei Teller verteilen und mit Petersilie garniert servieren.

Als Beilage empfehlen wir einen Vollkornreis.

Nährwerte pro Portion

Kalorien: 460 kcal, Kohlenhydrate: 53 g, Eiweiss: 15 g, Fett: 19 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/rezept-kartoffelpfanne-suess-sauer.html>