

Zucchini-Tofu-Pfanne

Zutaten für 4 Portionen:

800 g Zucchini – 400 g Räuchertofu – 1 Zwiebel – 1 Knoblauchzehe – Cayennepfeffer – schwarzer Pfeffer – Estragon
– Sojasauce – 200 g Saure Sahne – Weißwein

Zubereitung:

- Zucchini waschen, längs halbieren und in Scheiben schneiden
- Tofu würfeln, Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken
- Öl in einer Pfanne erhitzen und die Tofuwürfel darin goldbraun anbraten. Zum Schluss mit Sojasauce ablöschen
- Zwiebeln und Knoblauch in einem Topf in etwas Öl andünsten. Zucchini zugeben und 3-5 Minuten mit braten
- Mit Weißwein ablöschen und mit Cayennepfeffer, schwarzem Pfeffer und Estragon würzen. Kurz köcheln lassen bis die Zucchini gar sind.
- Vom Herd nehmen, Tofuwürfel und Saure Sahne unterrühren und mit Salz abschmecken
- Dazu passen Nudeln, Reis oder Kartoffeln

Wir wünschen guten Appetit!



Biogemüse
Huppertz