KIKKOMAN

Tofu-Gemüse-Wok mit Reis

Gesamtzeit **20 Min.** **10 Min.** Vorbereitungszeit **10 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
3.025 kJ / 724 kcal

Fett: **35,7 g** Eiweiß: **25,2 g**
Kohlenhydrate: **74,1 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

150 g	ungekochter japanischer Reis
30 g	rote Paprika
30 g	grüne Paprika
20 g	Karotte
30 g	Frühlingszwiebel
60 g	Sojasprossen
30 g	Shiitake-Pilze
80 g	Kohl
180 g	gebratener Tofu, gewürfelt
55 ml	Kikkoman Teriyaki Wok Sauce mit geröstetem Sesam
65 ml	Kikkoman geröstetes Sesamöl

ZUBEREITUNG

Schritt 1

150 g ungekochter japanischer Reis
Reis gemäß Packungsanleitung kochen und warm halten.

Schritt 2

30 g rote Paprika - **30 g** grüne Paprika - **20 g** Karotte - **30 g** Frühlingszwiebel - **60 g** Sojasprossen - **30 g** Shiitake-Pilze - **80 g** Kohl
Während der Reis kocht, das gesamte Gemüse waschen. Rote und grüne Paprika, Karotte, Frühlingszwiebel, Shiitake-Pilze und Kohl in mundgerechte Stücke schneiden.

Schritt 3

Gemüse aus Schritt 2 - **180 g** gebratener Tofu, gewürfelt - **65 ml** Kikkoman geröstetes Sesamöl
Kikkoman Sesamöl in einem Wok erhitzen. Die Paprikaschoten anbraten, dann die Karotte, den Kohl und die Pilze hinzufügen. Zum Schluss Sojasprossen, die Frühlingszwiebeln und Tofu untermischen.

Schritt 4

55 ml Kikkoman Teriyaki Wok Sauce mit geröstetem Sesam
Kikkoman Teriyaki Wok Sauce Sesam zum Tofu-Gemüse geben und kurz weiterbraten, damit sich die Sauce gleichmäßig verteilt. Sofort mit dem Reis servieren.