

# Tofu-Gemüse-Wok mit Reis

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

## ZUTATEN

2 Portion(en)

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

## 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 - **60 g** 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

**80 g** 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.