

Wok Gemüse mit Teriyaki Tofu

ZUTATEN

4 Portion(en)

0,5	Brokkoli
2	Karotten
1	Rote Paprika
80 g	Mung-Sprossen
0,5 Bund	Frühlingslauch
2	Rote Zwiebeln
500 g	Tofu
6 EL	<u>Kikkoman Teriyaki Sauce</u> <u>mit geröstetem</u> <u>Knoblauch</u>
300 g	Woknudeln
3 EL	Rapsöl
2 EL	Sesamöl
1 EL	Sesam, weiß
0,5 Bund	Koriander

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Brokkoli, Karotten, Paprika, Sprossen und Frühlingslauch waschen und trocknen. Paprika, geschälte Zwiebel und Karotten in Streifen schneiden. Brokkoli in Röschen teilen, gegebenenfalls halbieren. Frühlingslauch in feine Scheiben schneiden. Tofu in Würfel schneiden und mit 3 EL Kikkoman Teriyaki Sauce mit Knoblauch marinieren.

Schritt 2

Woknudeln nach Angabe mit heißem Wasser überbrühen und ziehen lassen.

Schritt 3

2 EL Rapsöl und 2 EL Sesamöl in einem Wok oder großer Pfanne erhitzen. Geschnittenes Gemüse ca. 2 Minuten anbraten. Nudeln dazugeben und mit restlicher Kikkoman Teriyaki Sauce mit Knoblauch ablöschen. Gut durchschwenken.

Schritt 4

Auf Teller verteilen und in der gleichen Pfanne den Tofu mit 1 EL Rapsöl rösten. Tofu verteilen, mit Sesam, Koriander und Frühlingslauch garnieren.