

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 Peperoni
30 g	grüne Peperoni
20 g	Karotte
30 g	Frühlingszwiebel
60 g	Sojasprossen
30 g	Shiitake-Pilze
80 g	Kabis
180 g	gebratener Tofu, gewürfelt
80 g	<u>Kikkoman Teriyaki Wok Sauce mit geröstetem Sesam</u>
60 g	<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 Peperoni - **30 g** grüne Peperoni - **20 g** Karotte - **30 g** Frühlingszwiebel - **60 g** Sojasprossen - **30 g** Shiitake-Pilze - **80 g** Kabis
Während der Reis kocht, das gesamte Gemüse waschen. Rote und grüne Peperoni, Karotten, Frühlingszwiebeln, Shiitake-Pilze und Kabis in mundgerechte Stücke schneiden.

Schritt 3

Gemüse von Schritt 2 - **180 g** gebratener Tofu, gewürfelt - **60 g** Kikkoman geröstetes Sesamöl
Kikkoman Sesamöl in einem Wok erhitzen. Die Peperoni anbraten, dann die Karotten, den Kabis 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 Reis servieren.