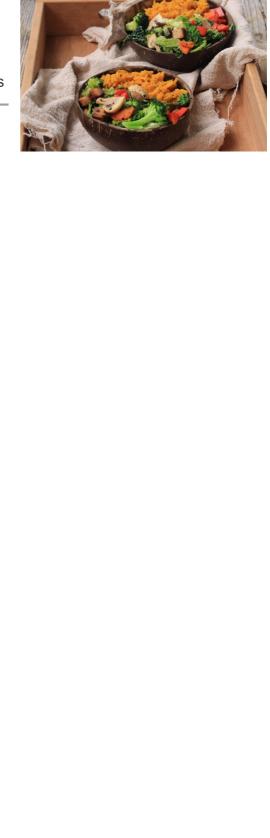


## bunte Gemüsepfanne mit Tofu und Curcumareis



Zutaten für 4 Personen:

Curcumareis:

1 Tasse Reis

1 TL Curcuma

Salz

Gemüsepfanne mit Tpfu:

250 g geräucherten Tofu

12 EL Sojasauce

1 TL Sesam, schwarz und/oder weiß

Salz und Pfeffer

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 1 rote Paprika
- 2 Karotten
- 6 Champignons
- 6 Blätter Grünkohl

½ Brokkoli

Salz und Pfeffer

Der Reis wir in der doppelten Menge Wasser gekocht. Ins Kochwasser gibt man 1 TL Curcuma und etwas Salz.

Der Tofu wird klein gewürfelt und mit der Sojasauce, Salz, Pfeffer und dem Sesam mariniert. Zur Seite stellen.

In der Zwischenzeit wird das gesamte Gemüse, geschält bzw. gewaschen und in mundgerechte Stücke geschnitten.

Den Tofu in etwas Öl in einer Pfanne knusprig braun anbraten und aus der Pfanne heben. In derselben Pfanne wird nun das gesamte Gemüse angeröstet. Mit etwas Wasser ablöschen, Deckel auf die Pfanne und das Gemüse bissfest garen.

Sobald dies geschehen ist, kommt der Tofu ins Gemüse. Durchmischen, würzen und gemeinsam mit dem Curcumareis servieren.

