



Tofu Süß-Sauer

Zutaten für

- | | |
|--|-----------------------|
| » Ananas in Würfel geschnitten | » 2 EL Gemüsebrühe |
| » Zwiebel in Scheiben geschnitten | » 2 EL Tomatenketchup |
| » Paprikaschote in Streifen geschnitten | » 4 EL Essig |
| » Halbierte Tomaten | » 2 EL Zucker |
| » Morcheln in warmem Wasser einweichen | » 1 TL Salz |
| » Wasser abtropfen in Streifen geschnitten | » 3–4 Knoblauchzehen |
| » Mehl zum Wenden | » 1 TL Pfeffer |
| » 3 EL Helle Soja Sauce | |

Zubereitung

Vorbereitung

1. Tofu in etwa 4–5 cm lange Stücke schneiden.

2. Salz und Pfeffer auf den Tofu streuen.

3. Ananas in Würfel, Zwiebel in Scheiben und Paprika in Streifen schneiden.

4. Morcheln in warmem Wasser einweichen und anschließend abtropfen lassen.

Zubereitung

1. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Tofu ca. 5 Minuten braten, bis er leicht gebräunt ist.

2. Den Tofu mit einem Schaumlöffel herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

3. Öl im Wok erhitzen und Knoblauch hinzufügen, ca. 1 Minute garen.

4. Ketchup untermischen und die übrigen Zutaten hinzufügen, ca. 1 Minute unter Rühren braten.

5. Zwiebel, Paprika und Morcheln hinzugeben und ca. 2–3 Minuten garen.

6. Ananas, Tomaten und Tofu untermischen und weitere 2–3 Minuten garen.

7. Stärkemehl im Wok umrühren und weiter kochen lassen.