

Räuchertofu-Wokgemüse mit Mandelsoße

Zitronenschale zur Hälfte abreiben, Zitrone auspressen. Chilischote in Streifen schneiden, Knoblauchzehe pressen. Mandeln ohne Fett hellbraun rösten. Das Wasser, die Mandeln und 2 EL Öl mit dem Pürierstab aufschlagen. Zitronenschale, die Hälfte des Knoblauchs und die Chili zugeben. Mit je 3-4 EL Zitronensaft und Sojasoße würzen.

Gemüse klein schneiden, Petersilie hacken. Räuchertofu längs halbieren und in schmale Streifen schneiden. 2 EL Öl in einem Wok erhitzen, Räuchertofu und den übrigen Knoblauch 3 min darin braten. Regelmäßig umrühren. Tofu herausnehmen und warm halten. Möhren- und Paprikastreifen ebenfalls in etwas Öl ca. 3 min im Wok anbraten. Zwiebeln und Gurken zugeben und kurz mitbraten. Tofu, Petersilie und Sprossen unterheben. Mit Cayennepfeffer und 3-4 EL Sojasoße gewürzt servieren und die Mandelsoße dazu reichen.

Tipp: Je nach Saison können die Frühlingszwiebeln durch 1 Stange Lauch und die Paprikaschote durch 3-4 getrocknete Tomaten ersetzt werden.

für 4 Portionen

400 g	Räuchertofu
1	unbehandelte Zitrone
1/2 -1	rote Chilischote
200 g	gemahlene Mandeln
250 ml	warmes Wasser
5 EL	Bratöl
1-2	Knoblauchzehen
6-8 EL	Sojasoße
1 Bund	Frühlingszwiebeln
2	Salatgurken
3	Möhren
1	rote Paprikaschote
1 Bund	Petersilie
100 g	Mungobohnensprossen
etwas	Cayennepfeffer

