

Aubergine, Zucchini und Tofu in Teriyaki-Sesamsauce



Zubereitungszeit **30 Minuten**

Kalorien pro Portion **284**

Zutaten für 4 Personen

Für das Gemüse:

200 g Auberginen

200 g Zucchini

400 g Tofu

4 EL Mehl

1/4 Stange Lauch

4 EL Pflanzenöl

160 ml Kikkoman Teriyaki Sauce mit geröstetem Sesam

1 TL Chilifäden

1 EL Schnittlauchröllchen

Zubereitung:

1. Aubergine und Zucchini waschen, putzen und in Stücke schneiden. Tofu in ca. 2 cm große Würfel schneiden und mit Mehl bestäuben. Lauch putzen, waschen und in feine Streifen schneiden.
2. Aubergine und Zucchini in 2 EL erhitztem Öl anbraten und herausnehmen. Tofu im Bratensatz mit übrigem Öl anbraten.
3. Gemüse wieder zugeben, Teriyaki Sauce angießen, Gemüse und Tofu damit glasieren, auf Teller anrichten, mit Lauchstreifen und Chilifäden garnieren, Schnittlauch überstreuen und servieren.

Guten Appetit!