

Tofu-Curry-Wok

Zubereitungszeit **30 Minuten**
Kalorien pro Portion **259**



Zutaten für 4 Personen

200 g Tofu
10 EL Kikkoman Wok Sauce
400 g grüne Bohnen
2 Auberginen
200 g Kirschtomaten
100 g Sojasprossen
200 g Langkornreis
5 EL Sesamöl
200 ml Kokosmilch
2 EL Maisstärke
3 TL Currypulver

Zubereitung:

Reis waschen und nach Anweisung kochen. Bohnen waschen, putzen, in kochendem Wasser ca. 10 Minuten blanchieren.

Aubergine waschen, putzen und in Würfel schneiden. Tomaten waschen, Sprossen verlesen. Tofu würfeln und mit 2 EL Wok Sauce vermischen. Auberginen Würfel und Bohnen im heißen Wok anbraten. Tofu, Sprossen und Kirschtomaten dazugeben und andünsten.

Kokosmilch angießen und aufkochen. Restliche Wok Sauce und Maisstärke verrühren, angießen und nochmals aufkochen.

Wok mit Currypulver abschmecken, auf Teller anrichten und nach Wunsch mit gerösteten Kokosraspeln garniert servieren.

Dazu schmeckt körniger Reis.

Guten Appetit!