



Chinakohl mit Tofu

400g Tofu

1 Chinakohl

1 Stück Ingwer (ca. 5cm)

3 Zehen Knoblauch

2 Peperoni

2 EL Zucker

3 EL Bratöl

3 EL Sojasauce

3 EL Shoyu Sojasauce

Salz und Pfeffer

2 EL Sesam

in ca. 2 cm große Würfel schneiden.

putzen und der Länge nach halbieren. Den Strunk entfernen und den Chinakohl dann in Streifen schneiden. In einem Sieb waschen und gut abtropfen lassen.

schälen und in kleine Stücke schneiden.

schälen und in grobe Stücke schneiden.

waschen und in kleine Ringe schneiden.

Ingwer, Knoblauch, Peperoni zusammen mit in einem Mörser zu einer feinen Paste zerstoßen.

in einer Pfanne erhitzen und den Tofu darin bei mittlerer Hitze rundherum hellbraun anbraten. Aus der Pfanne nehmen und auf einem Küchenpapier entfetten.

Den Chinakohl in die Pfanne geben und bei starker Hitze für ca. 3-4 Minuten anbraten. Die

Ingwerpaste zusammen mit

sowie

zum Chinakohl geben und kurz mit garen. Den Tofu hinzufügen und mit

abschmecken. Vor dem Servieren mit

bestreuen.

Biolandhof Agena/Dreyer GbR

Hagenpolder 1 26736 Krummhörn

04920 / 318

info@biolandhof-agena.de

www.biolandhof-agena.de