Tofu-Gemüse-Wok mit Sesam

Dieses Rezept für Tofu-Gemüse-Wok mit Sesam setzt auf unkomplizierte Zutaten, klare Aromen und eine Textur, die deutlich spannender wirkt als eine reine Alltagslösung. Die Reihenfolge macht hier den Unterschied: Erst die Zutaten mit längerer Garzeit, dann empfindlichere Komponenten und Sauce ganz zum Schluss. So bleibt alles saftig und bekommt trotzdem Röstaromen. Für 4–6 Personen ist das ein verlässliches Hauptgericht mit klaren Aromen und überschaubarem Aufwand. Die Gesamtzeit liegt bei etwa 35 Minuten; vieles davon läuft nebenbei.

4–6 Portionen | 35 Min. | 10 g Protein | 100% vegan

Zutaten

- 300 g fester Tofu
- 1 Brokkoli
- 1 rote Paprika
- 2 EL Tamari oder Sojasauce
- 1 EL Sesamöl
- 1 TL Sesamsamen

Zubereitung

01 Tofu würfeln, in Sesamöl goldbraun anbraten, dabei kräftige Röstaromen entstehen lassen.

02 Brokkoli in Röschen teilen, Paprika in Streifen schneiden, mitbraten.

03 Tamari zugeben, 3 Minuten garen.

04 Mit Sesam bestreuen und servieren und möglichst frisch auf den Tisch bringen.