



Pak Choi Tofu Teriyaki

Zutaten

- 200 g Tofu
- 120 g Karotten
- 150 g Baby Pak Choi
- 80 g Austernpilze
- 1 Beutel MAGGI MAGIC ASIA Würzpaste für Teriyaki Style
- 1 EL THOMY Reines Rapsöl

Zubereitung

1. Tofu in Würfel schneiden. Karotten putzen, waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Baby Pak Choi putzen, waschen, den Strunk entfernen, halbieren und in breite Streifen schneiden. Austernpilze putzen und klein schneiden.
2. In einer beschichteten Pfanne Öl heiß werden lassen. Karotten darin ca. 2 Min. braten. Pilze, Baby Pak Choi und Tofu dazugeben und bei mittlerer Wärmezufuhr ca. 4 Min. braten.
3. Würzpaste zugeben und kurz mit braten. Dazu passt Jasminreis.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	18 g
Energie	285 kcal
Fett	15 g
Protein	19 g

🕒 15 Minuten

⊕ 2 Portionen