



 30 Minuten

 Einfach

KNUSPRIG GEBRATENES KICHERERBSEN-TOFU STIR FRY MIT GEMÜSE

Du liebst Tofu, hast Hunger und nur wenig Zeit? Dann ist unser Kichererbsen-Tofu Stir Fry mit Gemüse ein Meal Prep Rezept nach deinem Geschmack. Einfach am Vorabend den Tofu und das Gemüse einlegen, über Nacht marinieren lassen und am nächsten Tag genießen.

 *So wirds gemacht :*

SCHRITT 1

Für unser Kichererbsen Rezept zunächst den Tofu in kleine Stücke teilen und in eine verschließbare Dose geben. Den Ingwer fein hacken, die Chili in Ringe teilen, den Knoblauch schälen und ebenfalls fein hacken. Alles mit der Sojasauce und $\frac{1}{2}$ TL Öl zum Tofu geben und vermengen. Verschließen und 6 Std. (oder über Nacht) marinieren lassen.

SCHRITT 2

Das Gemüse waschen und trocknen. Den Brokkoli in kleine Röschen schneiden und die Frühlingszwiebeln in Ringe teilen. Die Erdnüsse hacken und in ein Schälchen füllen. Den Reis mit einer Prise Salz nach Packungsanleitung garen.

SCHRITT 3

Das übrige Öl in einer Pfanne erhitzen und die marinierten Tofu Würfel und Kichererbsen darin knusprig braten. Brokkoli und die Hälfte der Frühlingszwiebeln mit der Tofu Marinade hinzufügen und 3 Min. fertig garen. Die Pfanne vom Herd nehmen und den Spinat unterheben.

SCHRITT 4

Den warmen Reis mit dem Frühlingsquark vermengen



Zutaten

2 Portionen

200 g Tofu, natur

1 daumengroßes Stück Ingwer

1 Chili (mild oder scharf)

1 Knoblauchzehe

4 EL Sojasauce

2 EL Pflanzenöl (Erdnussöl)

250 g Brokkoli

100 g Spinat

3 Frühlingszwiebeln

2 EL geröstete, gesalzene Erdnüsse (optional)

120 g Reis

200 g Kichererbsen

150 g MILRAM Frühlingsquark

Salz

und mit den übrigen Frühlingszwiebelringen und Erdnüssen bestreuen. Mit dem Stir Fry servieren. Fertig ist das herrlich aromatische Meal Prep Rezept.

NÄHRWERTE

1 Portion enthält durchschnittlich:

Brennwert (kJ/kcal): 3113/744

Fett (g): 31

Kohlenhydrate (g): 68

Eiweiß (g): 42