



Tofu mit süß-saurem Frühlingsgemüse (vegan)

Zutaten:

400g Tofu (Erde)
Kokosöl (Erde)
2 Karotten (Erde)
250g junger Spinat (Erde)
1 Bund grüner Spargel (Erde)
250g Shiitake Pilz (Erde)
1 TL Reissirup oder braunen Zucker (Erde)
1 EL Kuzu oder Kartoffelstärke (Erde)
1 Handvoll Mungobohnen Sprossen (Wasser)
2 Jungzwiebel (Metall)
1 Knoblauchzehe (Metall)
1 Daumen großes Ingwer (Metall)
1 TL Salz (Wasser)
2 EL Tamarisauce (Wasser)
150 ml Gemüsebrühe
2 EL Reissessig (Holz)
Ganz wenig Chillisauce (Feuer)

Zubereitung:

Gemüse waschen, putzen und zerkleinern. Tofu in Würfeln schneiden mit einen Teil klein geschnittenen Ingwer, Knoblauch, etwas Tamari Sauce vermengen und für 30 min in den Kühlschrank stellen.

Tofu in eine Pfanne mit Kokosöl scharf anbraten bis es bräunlich wird und wieder raus nehmen, beiseite stellen.

In einer Pfanne Kokosöl erhitzen und Karotten, grünen Spargel, Shiitake Pilze anbraten. Jungzwiebeln dazu geben. Sprossen rein geben. Ein wenig Brühe angießen. Den Zucker, Ingwer, Sojasauce, Essig zugeben und 2-3 Minuten schmoren lassen. Spinat hinzufügen, zusammen fallen lassen.

Die Stärke mit 1-2 EL Wasser anrühren und die Sauce damit leicht abbinden.

Mit Chilisauce, Tamarisauce abschmecken und servieren.

Am besten passt dazu Reis.