

Pfannengemüse mit Topinambur

Zutaten für 4 Portionen:

400g Räuchertofu – 600g Topinambur – 600g Möhren – 1 Stange Lauch – 1 Stück Ingwer – 4 EL Öl – 6 TL Sesamsamen – Salz – 100g Rucola – Sojasauce – Pfeffer

Zubereitung:

- Tofu grob würfeln
- Topinambur und Möhren gründlich abbürsten oder schälen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln
- Lauch putzen, in dünne Streifen schneiden und waschen
- Ingwer schälen und fein hacken oder reiben
- Das Öl in einer großen, beschichteten Pfanne erhitzen und den Sesam kurz darin anrösten
- Topinambur, Möhren und Lauch dazu geben und einige Minuten unter Rühren anbraten
- Ingwer und Tofu zugeben und weiter braten
- Bei milder Hitze mit Deckel dünsten bis das Gemüse gar ist, aber noch etwas Biss hat
- Zum Schluss den Rucola zugeben und alles mit Salz, Sojasauce und Pfeffer abschmecken
- Dazu passt Reis

Wir wünschen guten Appetit!

