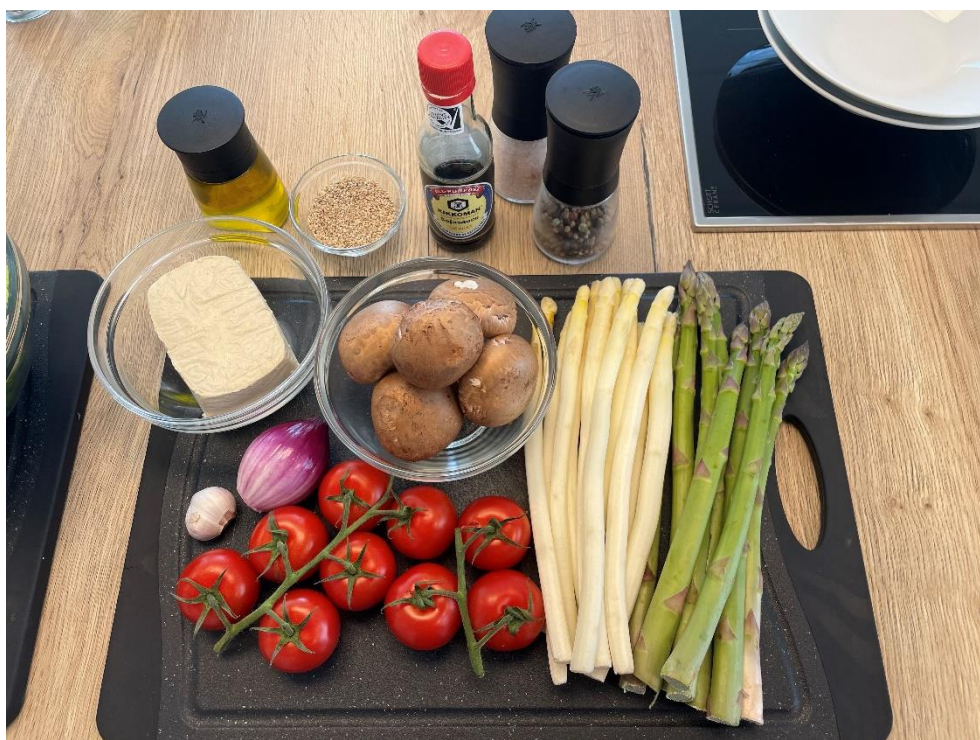




TREFFPUNKT
ERNÄHRUNG

• • •
Beratung
Therapie
Coaching
Kochevents

Spargelpfanne, grün-weiß – asiatisch angehaucht!





Spargelpfanne, grün-weiß – asiatisch angehaucht!

ZUTATEN:

250 g (geschälter) weißer Spargel
250 g grüner Spargel
250 g Kirschtomaten
150 g braune Champignons
1 kleine rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
200 g Tofu, natur
Olivenöl
Salz & Pfeffer aus der Mühle
Sojasauce
Sesamsaat (gern vorab sanft geröstet)

ZUBEREITUNG:

Geschälten weißen Spargel in 2-3 cm lange Stücke schneiden und in kochendem, leicht gesalzenem Wasser bissfest garen. Danach in ein Sieb geben und beiseitestellen.

Grünen Spargel evtl. an den unteren Enden schälen, Enden abschneiden und unter fließendem Wasser abbrausen; Ebenfalls in Stücke schneiden.

Tomaten waschen und halbieren; Pilze trocken säubern und vierteln oder in Scheiben schneiden; Zwiebel und Knoblauch schälen und getrennt feinwürfeln; Tofu ebenfalls würfeln.

Olivenöl in einer tiefen Pfanne leicht erhitzen und den Tofu darin unter Wenden anbraten; danach herausnehmen.

Dann Zwiebel und grünen Spargel (unter Rühren für ca. 5 Minuten) anbraten; Pilze und Knoblauch unterheben und ebenfalls für einige Minuten mitbraten.

Abschließend Tomate, weißen Spargel und Tofuwürfel zugeben und unterheben; mit Pfeffer und Salz – bzw. nach Gusto Sojasauce – abschmecken. Mit der Sesamsaat bestreuen.