

# REZEPTE zur Gourmetkiste

## Sommergemüsepfanne mit Tofu

### Zutaten:

für 4 Personen



### Zubereitung:

Ca. 45 Min.

100 g Paprika  
100 g Möhren  
100 g Broccoli  
100 g Blumenkohl  
50 g Sellerieknolle  
2 Stängel Selleriegrün  
200 g Tomaten  
20 g Ingwer  
200 g Tofu  
2 EL Speisestärke  
Salz, Pfeffer  
etwas Öl

Paprika waschen putzen und in Streifen schneiden.  
Möhren schälen und stifteln.  
Broccoli putzen und in kleine Röschen teilen.  
Blumenkohl putzen und in kleine Röschen teilen.  
Sellerieknolle schälen und würfeln.  
Selleriegrün waschen und in Streifen schneiden.  
Tomaten waschen und würfeln.  
Ingwer schälen und fein reiben oder hacken.  
Den Tofu in 0,5 cm dünne Scheiben schneiden. Etwas Stärkemehl (ca. 3 - 4 EL) mit Salz und Pfeffer würzen und den Tofu darin wenden. Den Tofu in einer beschichteten Pfanne mit etwas Öl anbraten, bis er von allen Seiten goldbraun ist, dann beiseite stellen.  
Den Ingwer in einer Pfanne in etwas Öl anschwitzen. Die Paprikastreifen, die Möhrenstifte und die Selleriewürfel hinzugeben und alles kurz dünsten (2 - 3 min). Dann Blumenkohl und Broccoli zufügen und weiter gut wenden. Zum Schluss die Tomaten mitdünsten.  
Alles mit Salz, Pfeffer, Sojasauce und Honig abschmecken. Den Tofu hinzugeben und kurz heiß werden lassen. Die Tofu-Gemüse-Pfanne z.B. mit Basmatireis servieren und mit gehackter Petersilie bestreuen.

2 EL Sojasauce  
1 EL Honig

½ Bund Petersilie

## Broccoli oder Zwiebel in Bierteig

### Zutaten:

für 4 Portionen



### Zubereitung:

ca. 45 Min.

200 g Broccoli  
  
1 Gemüsezwiebel  
  
250 g Mehl  
2 TL Backpulver  
2 Eier  
125 ml Milch  
125 ml helles Bier  
400 ml Bratöl

Brokkoli putzen und in kleine Röschen aufteilen, die Stiele kreuzweise einschneiden und das Gemüse in siedendem Salzwasser kurz bissfest blanchieren, herausnehmen und auf Küchenkrepp trocknen.  
Zwiebel häuten und in ca. 0,5 cm dicke Ringe schneiden, nur die äußeren (großen) Ringe verwenden  
In einer Rührschüssel Mehl und Backpulver vermischen, Eier, Milch und Bier hinzufügen und alles kräftig mit dem Schneebesen durchschlagen. Einen kleinen Topf mit dem Bratöl auf ca. 140°C erhitzen. Das Gemüse in dem Teig wenden und in den Topf geben. Es muss im siedenden Fett schwimmen. Wenn das Gemüse eine goldene Farbe erhalten hat, mit einem Schaumlöffel herausnehmen.  
Salzen und pfeffern nach Belieben.

Salz, Pfeffer