

Chinagemüse mit gebackenem Tofuschnitzel

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 35m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '35', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Das fleischlose, pikante Chinagericht , frisch und knackig, für jeden Tag.

Zutaten

- Für das Schnitzel:
- 4 Tofuschnitzel à 130g
- 125 g Sesamsaat zum Panieren
- 2 Eier
- Für das Gemüse:
- 1 mittelgroße Zwiebel in Scheiben
- 150 g frische Zuckerschoten
- 150 g Soja Sprossen
- 250 g Chinakohl in Streifen
- 2 mittelgroße Möhren in Streifen
- 1 rote Paprikaschote in Streifen
- 1 grüne Paprikaschote in Streifen
- 3 - 4 Stangen Frühlingslauch in 1 - 2 cm großen Stücken
- 1 Broccolinknolle in Röschen geschnitten
- Etwas Soja Soße
- Sambal Gewürze wie: Sambal Oelek, Badjack und Mannis nach eigenem Geschmack
- 1 fein geschnittene Knoblauchzehe (wenn man mag, geht auch ohne)
- Etwas Sesamöl zum Braten

Zubereitungsart

Schritt1

Die Vorbereitungen:

Schritt2

Die Tofuschnitzel herkömmlich mehlen, in einem ganzen Ei, das mit 1 El Wasser „verklappert“ ist wälzen und mit Sesamsaat panieren.

Schritt3

In Sesamöl appetitlich gebräunt heraus braten.

Schritt4

Die Broccoliröschen und die Zuckerschoten ganz kurz für 2 min. in Salzwasser blanchieren, in Eiswasser abkühlen.

Schritt5

Der Ansatz:

Schritt6

In einem Wok oder einer ausreichend großen Bratpfanne die Zwiebeln mit dem Knoblauch kurz angehen lassen und auf größte Stufe / Hitze umschalten.

Schritt7

Zunächst nach Garpunkt die vorbereiteten Möhren, den Paprika und den Frühlingslauch dazu geben.

Schritt8

Unter ständigem Rühren 1 - 2 min. anbraten, dann folgen die Sprossen, der Chinakohl, Zuckerschoten und der Broccoli.

Schritt9

Alles „bissfest“ halten, mit Soja Soße ablöschen und die Sambal Gewürze nach eigenen Geschmack/Schärfe hinzufügen.

Schritt10

Anrichtevorschlag:

Schritt11

Die Tofuschnitzel auf dem „knackigen“ Chinagemüse anrichten, ev. mit naturrellem Reis ergänzen.

Rezeptart: Vegetarisch **Tags:** fleischlos, gesund, tofu

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/chinagemuese-mit-gebackenem-tofuschnitzel/>