



grüne Bohnenpfanne mit Tofu

Für 2 Personen

150 g Tofu (z.B. mit Kräutern oder
Räuchertofu)
2 Karotten

1 Zwiebel
250 g grüne Bohnen

100 ml Garflüssigkeit (von den Bohnen und
Karotten)
1 EL Rapsöl
4 EL Sojasauce
1 EL Paprikamark
Paprikapulver, edelsüß
Bohnenkraut
Kräuter der Provence
Schwarzer Pfeffer

150 g Couscous oder Bulgur

Den Tofu abtropfen lassen und in Würfel schneiden.

Die Karotte schälen und ebenfalls in gleichmäßige Würfel schneiden. Zwiebel schälen und würfeln. Die Bohnen verlesen und waschen. Die grünen Bohnen mit den Karottenwürfeln in 150 ml Wasser 7 Minuten kochen. Den Topf von der Herdfläche nehmen. Das Garwasser beim Abschütten auffangen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, den gewürfelten Tofu darin anbraten und herausnehmen. Die gegarten grünen Bohnen und Karotten mit der zerkleinerten Zwiebel in die Pfanne geben und leicht anbraten. Mit der Garflüssigkeit ablöschen und Sojasauce hinzufügen. Paprikapulver, Kräuter der Provence und Bohnenkraut hinzufügen. Dazu passen gegarter Couscous oder Bulgur.