

Tofu Kung Pao zuckerfrei (vegan)



30 min. 240 kcal SteviaSweet Crystal

Zubereitung ohne Zucker

1. Tofu mit Küchenpapier gründlich trocken tupfen. Tofu in Würfel schneiden und in Öl knusprig braten.
2. Die gebratenen Würfel kurz beiseite legen.
3. Paprika in Würfel und Rüeblen in Scheiben schneiden. Knoblauch und Ingwer zerkleinern.
4. Öl in einem Wok oder einer Pfanne erhitzen. Paprika, Rüeblen, Knoblauch, Ingwer und Gewürze hinzufügen. Kurz anbraten, sodass das Gemüse etwas Farbe bekommt.
5. Sossenzutaten inkl. **SteviaSweet Crystal** mischen und über das Gemüse geben. Kurz köcheln lassen und die knusprig gebratenen Tofuwürfel hinzufügen.
6. Portionen mit gehackten Haselnüssen, frischem Koriander, Frühlingszwiebeln und Chili garnieren. Separat oder mit gekochtem Reis servieren.

Zutaten für 4 Portionen

300 g	Tofu
1 EL	Öl
2	Paprika
1	grosses Rüeblen
2	Knoblauchzehen
2 EL	frischer Ingwer
1/2 TL	Szechuanpfeffer
1/4 TL	getrocknete Chili
2 EL	Öl
Sosse	
50 ml	Wasser
3 EL	Sojasauce
2 EL	Reisweinessig
2 EL	SteviaSweet Crystal

Servieren mit

35 g	gesalzene Haselnüsse
4 EL	Frühlingszwiebeln
4 EL	Koriander
2 EL	frische Chili

Nährwerte pro Portion

240	kcal
1011	kJ
10	Protein in g
9.5	Kohlenhydrate in g
18	Fett in g

