

Rezepte-Sammlung Nr. 1:

Süß-Sauer-Scharf Tofu

- Zutaten:
- Tofu
 - Salz, Zucker, Essig
 - Ananas, Bambussprossen, Möhren, Duftpilze
 - Lauch, Ingwer, Kartoffelstärke
 - Chilischoten

Zubereitung:

Tofu in daumendicke Scheiben schneiden, Ananas in Würfel schneiden, Bambussprossen in flache Scheiben schneiden, Möhren in Scheiben schneiden, Duftpilze in Streifen oder Würfel schneiden, Chilischoten in Ringe schneiden
Tofu mit Salz beiderseitig einreiben, 5 Minuten ziehen lassen, in Öl braten bis leicht gelblich, herausholen

Lauch und Ingwer schneiden

Öl in Wok tun, Lauch und Ingwer kurz anbraten, dann Chiliringe dazugeben

Möhren hinzugeben, Bambussprossen hinzugeben, anbraten

Salz hinzugeben, Zucker hinzugeben, weiterbraten, mit Wasser ablöschen

Duftpilze hinzugeben, kochen, mit Stärke andicken, Ananas hinzugeben
am Ende über gebratenen Tofu gießen

Bunten Reis braten

- Zutaten:
- Lauch, Ingwer
 - Paprika, Möhren, Chinakohl, Mais, Stangensellerie

Zubereitung:

Chinakohl, Möhre, Stangensellerie, Paprika jeweils in Würfel schneiden

Paprika, Stangensellerie, Möhre separat in Öl mit etwas Salz anbraten, dann aus Öl herausholen

Lauch, Ingwer, Chinakohl in etwas Öl kurz anbraten, Salz dazu

Reis hinzugeben, gut umrühren, Klumpen trennen

Möhre hinzugeben, Mais hinzugeben, Paprika hinzugeben, jeweils umrühren
mit Sesamöl abschmecken

Chinesisch-Deutsches Zentrum e.V.
