

Rezept 146 / 0: Tofuwürfelchen

4 EL Tofu aus der Verpackung nehmen, abwaschen, in kleine Würfel schneiden.
3 EL Sojasauce (ohne Weizen) und
Öl in einer Pfanne erhitzen. Gepressten
Knoblauch in die Pfanne geben, goldbraun werden lassen. Den Tofu dazugeben, die
Würfel kross braten.
Diese Würfel kann man in Salaten, Gemüsepfannen oder als Beilage
essen.

Lebensmittel

Sojabohne
Knoblauch

Fleisch: Nein **Fisch:** Nein **Butter:** Nein

Rezeptart: Andere

Schonkost: Nein