

## Schwierigkeitsgrad



PRO PORTION

KALORIEN  
450 kcal

KOHLENHYDRATE  
24,7 g

FETT  
21,2 g

EIWEISS  
39,8 g

BALLASTSTOFFE  
7,7 g

## Mittagessen

# Tofu mit grünen Bohnen

## Zubereitung (20 Min.)

1. Salzwasser zum Kochen bringen, grüne Bohnen waschen, in 3 cm lange Stücke schneiden und ca. 10 Minuten darin kochen. Anschließend abtropfen lassen.
2. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und in Würfel schneiden.
3. Tofu in Würfel schneiden.
4. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Tofu-, Zwiebel- und Knoblauchwürfel bei mittlerer Hitze anbraten, bis die Tofuwürfel goldbraun sind.
5. Die Bohnen und Gewürze hinzufügen, kurz köcheln lassen und dann servieren.

## Zutaten

- 170 g grüne Bohnen, frisch oder TK
- 1 Zwiebel (ca. 90 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g Tofu
- 1 EL Rapsöl
- 2 EL Sojasoße
- 1 TL Korianderpulver
- 1 TL Sambal Oelek