

## Schwierigkeitsgrad



**PRO PORTION**

**KALORIEN**  
450 kcal

**KOHLENHYDRATE**  
24,7 g

**FETT**  
21,2 g

**EIWEISS**  
39,8 g

**BALLASTSTOFFE**  
7,7 g

# 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