

MANGOLD-TOFU-PFANNE

MIT REIS



ZUTATEN

1 Bund Mangold
200 g Tofu (oder Tempeh)
1 Knoblauchzehe
1 kleine Zwiebel mit Grün
2 El Sojasauce
1 TL Paprika edelsüß
½ TL Chili
1 El Zitronensaft
Öl, Salz & Pfeffer
200 g Reis

Für 2-3 Personen

ZUBEREITUNG

Reis nach Packungsanleitung garen.

Tofu würfeln, in Öl knusprig anbraten. Mit Sojasauce und Paprika würzen, kurz karamellisieren lassen, beiseitestellen.

Zwiebel und Knoblauch fein hacken, in derselben Pfanne anbraten.

Mangoldstiele klein schneiden, 2-3 Min. mitbraten. Dann Mangoldblätter grob schneiden, zugeben und zusammenfallen lassen.

Tofu wieder in die Pfanne geben, mit Chili, Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken

Mangoldpfanne auf warmem Reis anrichten. Optional mit Sesam, Kräutern oder Nüssen toppen.

Tscheggs Ernte
Breite 11 6840 Götzis

Telefon +43 664 93069514 info@tscheggs-ernte.at
www.tscheggs-ernte.at