

# Frühlingsznacht



## Frühlings-Wokgemüse mit Tofu

wenig	Ingwer bio	unter dem fließenden Wasser abbürsten, klein schneiden	17,0g
100g	Tofu nature	in kleine Würfel schneiden, in einer relativ grossen Bratpfanne bei mittlerer Hitze langsam rundum anbraten, aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen	
1 kl.	Frühlingszwiebel	putzen und in kleine Stücke schneiden oder hobeln	
ca. 7	Grüenspargeln		
½	Fenchel		
½	Kohlrabi		
1	junge Karotte		
2 EL	Olivenöl	in der gleichen Bratpfanne erhitzen, Ingwer und das Gemüse unter ständigem Rühren auf der höchsten Hitzestufe 3-5 Min. braten, am Schluss den Tofu dazugeben, Pfanne von der Herdplatte ziehen	
2 EL	Sojasauce	darunter rühren, servieren	
1 EL	Obstessig		
½ TL	Ahornsirup		
Total Proteine ca.			17,0g