

Gebratenes Streifengemüse mit Tofu und Hirse

Zutaten:

- 200 g Karotten, in Streifen
 - 200 g Lauch, in feinen Ringen
 - 100 g Paprika gelb
 - 100 g Paprika grün
 - 200 g Zuckerschoten (frisch oder tiefgekühlt)
 - 300 g Tofu Natur
 - 8 EL Sojasauce
 - 2 EL Sesamöl
 - Kresse
 - 200 g Hirse
- Für die Marinade**
- 2 TL Currypulver
 - 4 EL Sesamöl
 - 3 Knoblauchzehen, fein gehackt
 - Salz, Pfeffer



Zubereitung:

Backrohr auf 60°C vorheizen.

Hirse in der doppelten Menge Wasser kochen. Dazu zuerst das Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, Hirse einrühren und zugedeckt etwa 20 Minuten auf kleiner Flamme kochen, bis die Hirse die Flüssigkeit aufgenommen hat. Den Topf vom Herd nehmen und zugedeckt noch weitere 15 Minuten quellen lassen.

Karotten in Streifen, Lauch in feine Ringe, gelben und grünen Paprika in kleine Würfel schneiden.

Für die Marinade Currypulver, Sesamöl, Knoblauch, Salz und Pfeffer verrühren. Geschnittenes Gemüse und die ganzen Zuckerschoten mit der Marinade vermischen und 5 Minuten ziehen lassen.

Tofu trockentupfen, in Streifen schneiden und auf beiden Seiten in etwas Sesamöl anbraten. Zum Warmhalten Tofu in das vorgeheizte Rohr stellen. Gemüse in einem Sieb abtropfen lassen. Marinade auffangen. Gemüse in einer beschichteten Pfanne bei starker Hitze unter Rühren braten (ca. 1 Minute). Gemüse mit aufgefangerter Marinade, Sojasauce und Tofu vermengen und mit Kresse bestreut und Hirse servieren.

