***Zutaten:***

* 3 Frühlingszwiebeln
* 2-3 Knoblauchzehen
* 1 kleine Zucchini
* 1 Karotte
* 250 g Tofu
* 2 EL Reiswein
* 2 EL dunkle Sojasauce
* 1 EL Öl
* Etwas Gemüsebrühe
* Salz
* Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
* Bindobin/

Johannisbrotkernmehl

***Tofu mit Gemüse im Wok***

1. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen, fein würfeln und das Grün in Ringe schneiden, Knoblauchzehen schälen und durch eine Presse drücken.
2. Zucchini und Karotte putzen und quer in schmale Streifen schneiden.
3. Tofu in gleich große Würfel schneiden, etwa 2 cm.
4. Wok erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und das Gemüse unter ständigem Rühren in Öl andünsten, nach 3-4 Minuten die Tofuwürfel und die Sojasoße unterheben.

Bei mäßiger Hitze einige Minuten schmoren lassen, salzen und pfeffern.

1. Das Gericht kann mit Bindobin/ Johannisbrotkernmehl gebunden werden.

Guten Appetit!