

Tofupfanne

250g	Tofu	in Würfel schneiden
3EL 1/2TL	Sojasoße Paprika, Majoran, Salz	Tofuwürfel marinieren
1	Knoblauchzehe	pressen
2	Zwiebeln	
2	Karotten	
1	Paprika gelb	
1	Paprika rot	
1/2	Lauch	Gemüse waschen, putzen, schälen und in Würfel schneiden
30g	Margarine	in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch zuerst andünsten, dann restliches Gemüse hinzufügen und 10 Minuten dünsten.
2 EL	Öl	in einer zweiten Pfanne erhitzen, Tofu kräftig von allen Seiten anbraten und nochmal abschmecken, kräftig würzen. Tofuwürfel vorsichtig unter das Gemüse heben.

Wer möchte kann zur Tofupfanne Reis oder Nudeln servieren.