

Thai Pilzpfanne mit Sojasprossen

400g Champignons
400 g Sojabohnensprossen
400 g Tofu
2 EL helle Sojasauce
3 Zehen Knoblauch
3 Frühlingszwiebeln
2 Chilis oder Sriracha

1/2 Zitrone, Saft davon
3 EL helle Sojasoße
½ TL brauner Zucker

2 EL Pflanzenöl
1 Becher Basmatireis



Reis aufsetzen

Pilze säubern, in Scheiben schneiden.
Knoblauchzehen fein hacken.
Chilis fein schneiden.
Frühlingszwiebeln schräg in 2 bis 3cm lange Stücke zerschneiden.
Tofu würfeln und in Sojasauce einlegen
Sojasprossen kurz abspülen, 1 Minute überwellen, abschrecken

Sojasoße mit 1,5 EL Zitronensaft vermengen, braunen Zucker einrühren.

Öl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch und Chilis anbraten bis es duftet.
Frühlingszwiebeln hinzugeben und diese ebenfalls anbraten.
Pilze dazu geben und unter ständigem Rühren weiter anbraten.
Wenn die Pilze weich geworden sind, alles mit der Soja-Zitronen-Zucker-Mischung ablöschen.,
Tofu und als letztes die Sojasprossen dazugeben und warm werden lassen (Deckel drauf)
sofort servieren.

Variante: 250 g Bambus zugeben