

Tofu-Rührspeise mit Kräutern und Gemüse

Stärkt Milz & Nieren Qi und bewegt das Qi

(vegan, laktosefrei, glutenfrei, fruktosearm)

Zutaten

(für 4 Personen)

- 300 g weichen Naturtofu
- 2-3 Frühlingszwiebeln
- 1 Zucchini, 1 Paprika (gelber, roter oder grüner Paprika), 150g Cocktailtomaten, 100g frische Pilze (z.B. Shiitake, Champignons, Austernpilze)
- Zitronensaft
- 5-4 Esslöffel Tamari (glutenfreie Sojasauce)
- Sonnenblumenöl
- $\frac{1}{2}$ TL Kurkuma, $\frac{1}{2}$ TL Paprika Edelsüß, 1 Prise geräucherter Paprika
- Etwas abgeriebene Zitronenschale
- Salz, Pfeffer, geriebene Muskatnuss oder Piment
- Frische Petersilie, Schnittlauch oder Koriander zum Bestreuen
- 1 Handvoll Sojasprossen (Mungbohnsprossen)
- Als Beilage entweder getoastetes Brot oder Quinoa

Zubereitung

1. Den Tofu (Wasser) klein würfelig schneiden oder zerdrücken und mit Tamari (Wasser), Kurkuma (Feuer), Paprika (Feuer) und abgeriebener Zitronenschale (Holz) marinieren
2. Paprika (Erde) waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden, Zucchini (Erde) waschen und in kleine Würfel schneiden
3. Pilze (Erde) putzen, falls notwendig waschen und blättrig schneiden
4. Frühlingszwiebeln (Metall) waschen, putzen und ringelig schneiden inklusive des grünen Teils
5. Cocktailtomaten (Holz) waschen und halbieren, Sojasprossen (Holz) waschen
6. Kräuter waschen und klein hacken
7. In einer geräumigen Pfanne das Sonnenblumenöl (Erde) erhitzen und die Frühlingszwiebeln darin andünsten. Zucchini und Paprika hinzufügen und 2 Minuten anbraten. Den Tofu dazugeben und auch 2 Minuten anbraten. Anschließend Sojasprossen und Pilze hinzufügen und nochmal 2 Minuten braten. Mit Muskatnuss (Metall), Pfeffer (Metall), Salz (Wasser) und Zitronensaft (Holz) würzen.
8. Anrichten und mit frischen Kräuter bestreuen. Dazu getoastetes Brot oder Quinoa reichen. Wer mag, fügt noch ein pochiertes Ei hinzu, das nährt zusätzlich die Essenz und das Qi.



