



Tofu-Gemüsepfanne

Zubereitung

1. Die Zwiebeln fein hacken. Den Tofu abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Das Bona-Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen und die Zwiebeln glasig anbraten.
2. Die Kidneybohnen in ein Sieb leeren und mit heißem Wasser sauber waschen. Den Mais, das Tiefkühlgemüse, die Bohnen und den Tofu dazugeben.
3. Die Hitze voll aufdrehen und alles scharf anbraten, nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen. Dazu passt sehr gut einfacher Reis.

Das Rezept (mit Foto) stammt von BONAfamilie-Fan Sophie Mildred.

Zutaten

1 Tofu

1 Dose Kidneybohnen

1 Dose Zuckermais

300 g Tiefkühl Erbsen & Karottenmischung

2 Zwiebeln (weiß)

Salz-Pfeffer

BONA Pflanzenöl