

Asiatisches Gemüse

(5 Kinderportionen)

Menge	Zutat
250 g	Räuchertofu
2 EL	Rapsöl
150 g	Rote oder gelbe Paprika
150 g	Weißkohl
150 g	Porree
150 g	Möhren
	Jodsalz, Pfeffer, Paprikapulver, Sojasoße

So wird's gemacht:

- Räuchertofu würfeln und in Öl anbraten.
- Paprika, Weißkohl, Porree und Möhren putzen und in feine Streifen oder Würfel schneiden. Zum Tofu geben und mitdünsten.
- Gemüsepfanne mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und etwas Sojasoße abschmecken.

Tipp:

Dazu passen Vollkorn- oder Basmatireis sowie Vollkornspaghetti.

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium
für Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz

Vernetzungsstelle Kitaverpflegung Niedersachsen

Langer Hof 6
38100 Braunschweig

www.kitavernetzungsstelle-niedersachsen.de
E-Mail: kitavernetzung@vzniedersachsen.de
Tel.: 0531 618310-31

verbraucherzentrale

Niedersachsen