Rezept

Brokkoli-Wok mit Cashewkernen

Ein Rezept von Brokkoli-Wok mit Cashewkernen, am 27.04.2024

Zutaten

400 g	Brokkoli
100 g	Zwiebeln
1	große rote Paprikaschote
1	Bio-Orange (ca. 250 g)
3 EL	Öl
2 EL	Sojasauce
100 ml	Gemüsebrühe
	schwarzer Pfeffer
2	Knoblauchzehen
20 g	Ingwerwurzel
1/2	rote Chilischote
150 g	Tofu (Abtropfgewicht)
50 g	Cashewkerne
2 EL	flüssiger Honig
	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 512 kcal

Zubereitung

1. Den Brokkoli waschen, putzen, die Stiele dabei auf etwa 3 cm kürzen und in Röschen teilen. Die Knoblauchzehen abziehen und pressen.

2. Die Zwiebeln abziehen. Die Ingwerwurzel schälen. Paprika- und Chilischote waschen, jeweils längs halbieren und entkernen. Alles in dünne Streifen schneiden.

3. Die Orange heiß waschen, abtrocknen und die Schale auf der Vierkantreibe fein hobeln. Die Frucht auspressen und den Saft auffangen. Den Tofu würfeln.

4. Einen Wok oder eine tiefe Pfanne stark erhitzen. 1 EL Öl hineingeben und den Brokkoli darin in 2 Portionen unter Rühren jeweils 1 Min. braten, dann herausnehmen und beiseitestellen. Wieder 1 EL Öl in den Wok geben und die Paprikastreifen darin 1 Min. unter Rühren braten.

5. Knoblauch, Zwiebeln, Ingwer, Chili, Orangenabrieb und Cashewkerne dazugeben und 1 Min. unter Rühren braten. Sojasauce, Honig, Gemüsebrühe und Orangensaft hinzugeben. Den Brokkoli wieder in die Pfanne geben und 3 Min. bei mittlerer Hitze garen, dabei gelegentlich umrühren. Den Tofu einlegen und kurz erwärmen. Mit Salz und Pfeffer würzen und sofort servieren.