Rezept

Pfannengerührter Brokkoli mit Tofu

Ein Rezept von Pfannengerührter Brokkoli mit Tofu, am 28.04.2024

Zutaten

125 g	Tofu
1 EL	Zitronensaft
1	Knoblauchzehe
1	kleine rote Paprikaschote
50 g	Cashewkerne
75 ml	Gemüsebrühe
	2-3 EL Sojasauce
3 EL	Pflanzenöl
250 g	Brokkoli
100 g	Mungobohnensprossen
	Salz, schwarzer Pfeffer
	1/2 TL Speisestärke

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 400 kcal

Zubereitung

1. Den Tofu abtropfen lassen und in 1 cm große Würfel schneiden. Sojasauce, Zitronensaft und 1 EL Öl verrühren. Knoblauch abziehen und dazupressen. Den Tofu in der Marinade wenden und 20 Min. ziehen lassen.

2. Inzwischen den Brokkoli putzen, die kleinen Röschen von den Stielen trennen. Die dicken Stiele schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Paprikaschote vierteln, Trennwände und Kerne entfernen, waschen und in Streifen schneiden. Sprossen abspülen.

3. Den Wok oder eine große Pfanne stark erhitzen und 1 EL Öl darin heiß werden lassen. Tofu abtropfen lassen, (Marinade aufheben!) und im heißen Öl mit den Cashewkernen unter Rühren 2-3 Min. braten. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und warm halten.

4. Das übrige Öl erhitzen, den Brokkoli darin 4 Min. unter Rühren braten. Die Paprikastreifen dazugeben und 2 Min. mitbraten. Tofu, Sprossen und Cashewkerne unterheben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Tofumarinade mit Brühe und Speisestärke verquirlen, ohne dass sich Klümpchen bilden und angießen. Alles 1 Min. bei starker Hitze kochen lassen, bis die Sauce leicht angedickt ist.