Rezept

Tofu-Pfanne mit Brokkoli und Sesam

Ein Rezept von Tofu-Pfanne mit Brokkoli und Sesam, am 12.10.2024

Zutaten

400 g	Tofu
1/2 Bund	Koriandergrün (z. B. Asialaden)
1 Handvoll	Mungobohnensprossen (Asialaden)
1	Brokkoli
	Meersalz
1 TL	helle Sesamsamen
1 Bund	Thai-Basilikum (Asialaden)
1	rote Paprikaschote
100 g	braune Champignons
2-3 EL	Sesamöl
	Pfeffer
	Topf mit Dämpfeinsatz

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 455 kcal

Zubereitung

1. Den Tofu in 1 cm große Würfel schneiden und beiseitestellen. Thai-Basilikum und Koriander waschen und trocken schütteln. Die Blätter von den Stielen zupfen und grob hacken.

2. Die Paprika waschen, von Stiel und Samen befreien und in feine Streifen schneiden. Die Mungobohnensprossen waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. Champignons putzen und in feine Scheiben schneiden.

3. Brokkoli putzen und die Röschen abschneiden (der Strunk wird hier nicht verwendet). Die Brokkoliröschen in einen Dämpfeinsatz geben und im geschlossenen Topf über kochendem Wasser ca. 10 Min. dämpfen.

4. Inzwischen 1 EL Sesamöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und den Tofu darin anbraten, bis er goldbraun ist. Die Tofuwürfel herausnehmen.

5. Dann wieder 1 - 2 EL Sesamöl in der Pfanne erhitzen und die Paprikastreifen mit den Pilzen anbraten.

6. Die Pilze, Paprika und Tofu mit den Mungobohnensprossen, dem Koriander und dem Thai-Basilikum in eine Schüssel geben. Alles vorsichtig vermischen und mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Den Brokkoli auf Teller geben und mit Sesam bestreuen. Das Tofugemüse daneben geben und alles servieren.