

Rezept

# Brokkoli-Wok mit Cashewkernen

Ein Rezept von Brokkoli-Wok mit Cashewkernen, am 30.09.2023

## Zutaten

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

## 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.