



SESAM-TOFU MIT BROKKOLI

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

FÜR DEN TOFU

- 400 g Tofu
- 3 EL Sojasauce
- 1 EL Agavendicksaft
- 1 EL Sesamöl
- 2 Knoblauchzehen, gepresst
- 1 kleines Stück Ingwer, gerieben
- 1/4 TL Chili
- 3-4 EL Sesam
- 3-4 EL Semmelbrösel, nach Belieben glutenfrei
- 3 EL Öl zum Braten

FÜR DEN BROKKOLI

- 1 Brokkoli
- 1 EL Sesamöl

TOPPINGS

- 1 Handvoll Erdnüsse
- 2 EL Sesam
- 1 Limette
- 1 Frühlingszwiebel

ZUBEREITUNG

Tofu abtropfen lassen, in Papiertücher wickeln und gut pressen. In Würfel schneiden und erneut trocken tupfen.

In einer Schüssel Sojasauce, Agavendicksaft, Sesamöl, Knoblauch, Ingwer und Chilipulver verrühren. Tofu untermischen und mindestens 20 Minuten marinieren. Danach Tofu aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen und in eine Schüssel geben. Marinade aufheben, Sesam und Semmelbrösel darüber streuen und gut vermengen. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und Tofu von allen Seiten goldbraun braten.

Brokkoli in Röschen teilen und 6-8 Minuten in kochendem Salzwasser garen. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und Brokkoli 3-5 Minuten anbraten, bis er leicht knusprig ist. Restliche Marinade hinzufügen und 2-3 Minuten weiter anbraten.

Limette vierteln, Frühlingszwiebel in Scheiben schneiden. Tofu und Brokkoli in Schüsseln anrichten, mit den Toppings garnieren und servieren.

Guten Appetit!

LEVEL
leicht

ZUBEREITUNGZEIT
ca. 35 Min.

ERNÄHRUNGSHINWEIS
wahlweise glutenfrei