Brokkoli-Mandel-Pfanne mit Räuchertofu

Mild gebratener Brokkoli mit Mandelstiften, dazu Räuchertofu – nussig, würzig, sättigend. Die Reihenfolge macht hier den Unterschied: Erst die Zutaten mit längerer Garzeit, dann empfindlichere Komponenten und Sauce ganz zum Schluss. So bleibt alles saftig und bekommt trotzdem Röstaromen. Das Rezept ist auf 4–6 Personen ausgelegt und bleibt trotz kräftigem Geschmack alltagstauglich. Die Arbeitsschritte sind bewusst so aufgebaut, dass sich Vorbereitung und Garzeit gut überschneiden.

4–6 Portionen | 35 Min. | 9 g Protein | 100% vegan

Zutaten

- 2 Brokkoli
- 200 g Räuchertofu
- 50 g Mandelstifte
- 2 EL Sesamöl
- 2 EL Sojasauce
- 1 Knoblauchzehe

Zubereitung

01 Brokkoli in Röschen teilen, in wenig Wasser bissfest garen.

02 Räuchertofu in Würfel schneiden, in Sesamöl anbraten, dabei kräftige Röstaromen entstehen lassen.

03 Brokkoli und Mandelstifte zugeben, kurz mitrösten.

04 Mit Sojasauce ablöschen und warm servieren und möglichst frisch auf den Tisch bringen.