Brokkoli-Cashewnuss-Pfanne mit Tofu

Knackiges Sommergericht mit Brokkoli, buntem Gemüse, Cashews und Tofu in leichter Sojasauce-Ingwer-Marinade. Für kräftige Röstaromen braucht die Pfanne wirklich Hitze. Zutaten lieber portionsweise anbraten, damit sie Farbe bekommen und nicht im eigenen Saft weichdünsten. Für 4–6 Personen ist das ein verlässliches Hauptgericht mit klaren Aromen und überschaubarem Aufwand. Die Gesamtzeit liegt bei etwa 35 Minuten; vieles davon läuft nebenbei.

4–6 Portionen | 35 Min. | 16 g Protein | 100% vegan

Zutaten

- 2 Brokkoli
- 1 Karotte
- 1 Zucchini
- 400 g Tofu
- 100 g Cashewkerne
- 1 kleines Stück Ingwer
- 2 EL Sojasauce (mild)
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

01 Tofu würfeln, in Öl knusprig anbraten, beiseitestellen, dabei kräftige Röstaromen entstehen lassen.

02 Brokkoli in Röschen teilen, Karotte & Zucchini in Scheiben schneiden. Kurz bissfest dünsten oder braten.

03 Ingwer fein hacken, mit Sojasauce verrühren.

04 Gemüse, Cashews und Tofu in der Pfanne mit der Sauce vermengen.

05 Mit Pfeffer und wenig Salz abschmecken.