Broccoli-Cashew-Stir-Fry

Dieses Broccoli-Cashew-Stir-Fry-Rezept kommt mit gut verfügbaren Zutaten aus und bietet trotzdem deutlich mehr als eine schnelle Notlösung. 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. | 8 g Protein | 100% vegan

Zutaten

- 1 Broccoli
- 1 rote Peperoni
- 100 g Cashews
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Reisessig
- 1 TL geriebener Ingwer
- 1 EL Sesamöl
- 1 Knoblauchzehe

Zubereitung

01 Alle Zutaten vollständig vorbereiten, Gemüse schneiden und Saucen- oder Würzkomponenten griffbereit stellen.

02 Gemüse bissfest anbraten, dabei kräftige Röstaromen entstehen lassen.

03 Sauce aus Sojasauce, Ingwer, Essig und Sesamöl mischen.

04 Cashews kurz mitrösten, alles vermengen und servieren und sorgfältig abschmecken.