

Brokkoli-Cashewnuss-Pfanne mit Tofu



➤ Beschreibung

Knackiges Sommergericht mit Brokkoli, buntem Gemüse, Cashews und Tofu in leichter Sojasauce-Ingwer-Marinade.

➤ 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

1. Tofu würfeln, in Öl knusprig anbraten, beiseitestellen.
2. Brokkoli in Röschen teilen, Karotte & Zucchini in Scheiben schneiden. Kurz bissfest dünsten oder braten.

3. Ingwer fein hacken, mit Sojasauce verrühren.
4. Gemüse, Cashews und Tofu in der Pfanne mit der Sauce vermengen.
5. Mit Pfeffer und wenig Salz abschmecken.

► Zusatzinfos

Sehr bekömmlich und schnell gemacht.

Erstellt mit der ZUTATO-App

