

# Brokkoli-Mandel-Pfanne mit Räuchertofu



## ► Beschreibung

Mild gebratener Brokkoli mit Mandelstiften, dazu Räuchertofu – nussig, würzig, sättigend.

## ► Zutaten

Für 4 Portionen

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

## ► Zubereitung

1. Brokkoli in Röschen teilen, in wenig Wasser bissfest garen.
2. Räuchertofu in Würfel schneiden, in Sesamöl anbraten.
3. Brokkoli und Mandelstifte zugeben, kurz mitrösten.
4. Mit Sojasauce ablöschen und warm servieren.

## ► Zusatzinfos

Sehr gut als lauwarmes Mittagessen geeignet.

Erstellt mit der ZUTATO-App

