

Gebratener Rosenkohl mit Tofu



► Beschreibung

Knuspriger Tofu mit herbstlich gebratenem Rosenkohl, abgerundet durch geröstete Kürbiskerne. Warm oder lauwarm sehr bekömmlich.

► Zutaten

- 500 g Rosenkohl
- 400 g Tofu natur
- 3 EL Kürbiskerne
- 2 EL Rapsöl
- 1 EL Sojasauce
- 1 TL Ahornsirup
- Salz, Pfeffer

► Zubereitung

1. Rosenkohl putzen und halbieren.
2. Tofu würfeln, in Öl goldbraun braten.
3. Rosenkohl dazugeben, 8-10 Min. braten.

4. Mit Sojasauce, Ahornsirup, Salz & Pfeffer abschmecken.

5. Kürbiskerne in Pfanne kurz rösten und darüber streuen.

► Zusatzinfos

Kann kalt als Lunch-Bowl gegessen werden, sehr proteinreich durch Tofu + Kerne.

Erstellt mit der ZUTATO-App

