

High-Protein-Ramen mit Tofu und Broccoli



► Beschreibung

Japanisch inspiriert, sättigend und eiweissreich - perfekte Comfort-Bowl für kühle Tage.

► Zutaten

250 g Ramen-Nudeln (Vollkorn oder Proteinvariante)
300 g Tofu nature
1 Broccoli
1 | Gemüsebouillon
2 EL Sojasauce
1 TL Sesamöl
1 Frühlingszwiebel
1 TL frischer Ingwer

► Zubereitung

1. Tofu würfeln und knusprig anbraten.
2. Broccoli kurz dampfen.
3. Bouillon mit Sojasauce, Sesamöl und Ingwer aufkochen.

4. Nudeln und Gemüse darin garen, Tofu daraufgeben.

Erstellt mit der ZUTATO-App

