

Tofu-Gemüse-Wok mit Sesam



► Beschreibung

Schneller asiatischer Wok mit knackigem Gemüse und geröstetem Tofu.

► Zutaten

- 300 g fester Tofu
- 1 Brokkoli
- 1 rote Paprika
- 2 EL Tamari oder Sojasauce
- 1 EL Sesamöl
- 1 TL Sesamsamen

► Zubereitung

1. Tofu würfeln, in Sesamöl goldbraun anbraten.
2. Brokkoli in Röschen teilen, Paprika in Streifen schneiden, mitbraten.
3. Tamari zugeben, 3 Minuten garen.
4. Mit Sesam bestreuen und servieren.

► Zusatzinfos

Passt perfekt zu Glasnudeln oder Reis.

Erstellt mit der ZUTATO-App

