

1A+1B

Vegetarisch

# Blumenkohlstampf mit würzigem Tofu



Zubereitungszeit  
20 minuten



Portionen  
Voor 1 persoon

## Zubereitungsart

- 1 Die Blumenkohlröschen ca. 15 Minuten gar kochen oder dämpfen. In der Zwischenzeit den Tofu gut abtropfen lassen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Das Öl in einem Wok erhitzen und die Tofuwürfel zusammen mit der Sojasoße und dem Sambal ca. 6-8 Minuten knusprig braun braten. Den Blumenkohl abgießen und mit einer Gabel fein zerdrücken. Mit der geschmolzenen Butter, Koriander, Salz und Pfeffer vermengen. Mit den Tofuwürfeln servieren und evtl. noch mit etwas Koriander garnieren.

## Zutaten

- ☐ 120-150 g Tofu
- ☐ 100 g Blumenkohl
- ☐ 0.5 EL Olivenöl
- ☐ 1 EL ungesalzene Butter, geschmolzen
- ☐ 1 EL Kikkoman Sojasoße
- ☐ 0.5 TL Sambal Oelek
- ☐ 1-2 TL frischer Koriander
- ☐ Salz und Pfeffer

## Nährwerte pro Person

|               |          |
|---------------|----------|
| Energie       | 289 kcal |
| Kohlenhydrate | 17 g     |
| Fett          | 22 g     |
| Eiweiß        | 17 g     |