2A

Wokgericht mit Tofu, Brokkoli, roter Paprika und Zuckerschoten

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Tofu mit der Sojasoße vermengen und beiseite stellen. Brokkoliröschen und Zuckerschoten ca. 2-3 Minuten dämpfen und abgießen. Das Kokosöl in einem Wok erhitzen und Knoblauch, Ingwer und rote Chili ca. 1 Minute anbraten. Den Tofu hinzufügen und kurz mitbraten. Dann Brokkoli, Zuckerschoten und Paprika hinzufügen und noch ca. 3-4 Minuten braten. Den Herd ausschalten und mit Sesamöl besprenkeln und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Zutaten

- [ ] 120-150 g Tofu in Stücken
- [ ] 100 g Brokkoliröschen
- [ ] 100 g rote Paprika in Stücken
- [ ] 100 g Zuckerschoten
- [ ] 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- [ ] ½ rote Chili, sehr fein geschnitten
- [ ] 1 cm frischer Ingwer, fein gehackt
- [ ] 1 EL Kikkoman Sojasoße
- [ ] ½ EL Kokosöl
- [ ] ½ EL Sesamöl
- [ ] Salz
- [ ] Pfeffer

Nährwerte pro Person

Energie	**324 kcal**
Kohlenhydrate	**13 g**
Fett	**19 g**
Eiweiß	**21 g**