3

Würziger Tofu mit Brokkoli

Zubereitungszeit
55 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. In einer kleinen Schüssel eine Marinade aus 1 EL Sesamöl, Sojasoße, Zitronensaft, Knoblauch, roter Chili sowie Pfeffer und Salz herstellen. Den Tofu mit der Marinade vermengen und mindestens eine halbe Stunde stehen lassen. Die Brokkoli- und Blumenkohlröschen ca. 2-3 Minuten in kochendem Wasser blanchieren. Die Tofuwürfel in einem Sieb abtropfen lassen und die restliche Marinade aufbewahren. 1 EL Olivenöl in einem Wok erhitzen und den Tofu ca. 2 Minuten rundherum braun und etwas knusprig braten. Brokkoli, Blumenkohl und die restliche Marinade hinzufügen und noch ca. 10 Minuten anbraten. Mit der Quinoa vermengen und mit Pfeffer, Salz und frischem Koriander abschmecken.

Zutaten

- [ ] 1 Schöpflöffel Quinoa
- [ ] 120-150 g Tofu, in Würfeln
- [ ] 100 g Brokkoliröschen
- [ ] 50 g Blumenkohlröschen
- [ ] 0.5 Knoblauchzehe, gepresst
- [ ] 2 EL Sesamöl
- [ ] 1 EL Kikkoman Sojasoße
- [ ] 1 TL Zitronensaft
- [ ] ¼ rote Chili, sehr fein geschnitten
- [ ] Frischer Koriander
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**370 kcal**
Kohlenhydrate	**5 g**
Fett	**29 g**
Eiweiß	**19 g**