



Gebratener Tofu mit Brokkoli

auf Jasminreis, garniert mit Erdnüssen



ca. 25min



2 Personen

Brokkoli, Erdnüsse, Reis und eine Ingwer-Würzsauce - da fühlen wir uns doch glatt ins China-Restaurant versetzt. Und was ist das? Zwischen den Brokkoli-Röschen lugen knusprig gebratene Tofuwürfel hervor... Bei so vielen Komponenten auf dem Teller ist die Versuchung groß, direkt alles zusammenzumischen und mit einem großen Happs zu genießen - wie gut, dass man für dieses Gericht nur einen Löffel braucht!

- 150g Jasminreis
- 1 großer Brokkoli
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. Bio-Tofu ⁴
- 100ml Ingwer-Würzsauc ^{1,3,4,5}
- 25g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ²

- Salz
- Pflanzenöl
- Essig

- kleiner Topf mit Deckel
- große Pfanne mit Deckel
- Messbecher
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 879kcal, Fett 44.9g,
Kohlenhydrate 80.3g, Eiweiß 31.4g



In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen..



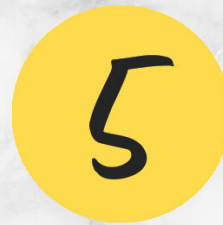
Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen zerteilen und den **Strunk** in ca. 1cm große Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Den **Tofu** mit Küchenkrepp sanft auspressen und in ca. 1,5cm große Würfel schneiden.



Den **gesamten Brokkoli** in einer großen Pfanne mit 3EL Pflanzenöl und ½TL Salz bei starker Hitze 4-5Min. anbraten, bis er goldbraune Stellen bekommt. 50ml Wasser angießen, einen Deckel auflegen und den **Brokkoli** in 3-4Min. weich garen.



Den Deckel von der Pfanne abnehmen und evtl. übriges Wasser verdampfen lassen. Die **Tofuwürfel** und 1EL Pflanzenöl zum **Brokkoli** in die Pfanne geben und ca. 5Min. mitbraten, bis der **Tofu** leicht knusprig wird.



Die **Ingwer-Würzsauce**, den **Knoblauch** und 1 EL (Weißwein-)Essig in die Pfanne einrühren und ca. 1 Min. erhitzen. (Falls Kinder mitessen, weniger **Ingwer-Würzsauce** verwenden.) Die **Brokkoli-Tofu-Pfanne** auf dem **Reis** anrichten und mit den **Erdnüssen** bestreut servieren.



Wenn du denkst, die Erdnüsse würden sich ein wenig einsam fühlen in ihrer Solo-Rolle als Garnitur, dann kannst du noch eine Lauchzwiebel in feine Ringe schneiden und ebenfalls als Garnitur über dem Reis verteilen.