



Der Ernährungs- Kompass

Gesund & lecker
für Entdecker

Tofu-Ufo

Zutaten (für 2 Personen)

250 g Tofu
1 EL Honig
5 EL Sojasoße
180 g Brokkoli
200 g Champignons
2 EL Rapsöl
3 EL Erdnüsse
Salz, Pfeffer



Zubereitung

1. Tofu würfeln, Honig und Sojasoße verrühren und die Tofu-Würfel darin mindestens 1 Stunde marinieren.
2. Brokkoli-Röschen in Salzwasser blanchieren. Champignons putzen und den Strunk entfernen.
3. Den Tofu abtropfen lassen und die Marinade dabei auffangen.
4. Öl in einer großen Pfanne oder einem Wok erhitzen und den Tofu darin knusprig anbraten. Tofu aus der Pfanne nehmen und warm stellen.
5. Das Gemüse mit den Erdnüssen im restlichen Öl in der Pfanne etwa 5 Minuten knackig braten.
6. Restliche Marinade und den Tofu dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Tofu-Pfanne in einem Suppenteller anrichten.

Vorbereitungszeit: ca. 60 Min. / Arbeitszeit: ca. 25 Min.