

Knuspriger Tofu und Brokkoli mit Erdnusssoße

Das Rezept ist wie immer für eine Person.

Zutaten

250g Brokkoli
80g Tofu
4 EL Erdnüsse / Erdnussmus
3 EL Kokosmilch
1 EL Sesam
Sojasoße
Salz
Pfeffer
etwas Öl

Schritte

- einen Topf mit Salzwasser aufsetzen und erhitzen
- den Brokkoli waschen, in Röschen teilen und in das kochende Wasser geben, ca. 8 min kochen bis er bissfest ist
- währenddessen den Tofu in dünne Scheiben schneiden
- das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Tofu von beiden Seiten knusprig braten
- die Kokosmilch mit den Erdnüssen bzw. dem Erdnussmus pürieren, falls es zu dickflüssig ist, noch einen Schuss Wasser hinzu geben
- mit Salz und Pfeffer abschmecken, nach Belieben die Soße kur erhitzen, ich mag sie auch kalt ganz gern
- den Tofu mit Sojasoße ablöschen, den Sesam noch ganz kurz in die Pfanne dazu geben - Vorsicht, er könnte anfangen zu schießen
- den Brokkoli abtropfen
- alles auf einem Teller anrichten

BON APPETIT!

* vegan * low carb*