

Brokkoli-Tofu-Wok

Zutaten (für 2 Personen):

- 1 Zehe Knoblauch
- 10 g Ingwer
- 2 TL dunkles Sesamöl
- 250 g Tofu
- 50 g geschälte Mandeln
- 400 g Brokkoli
- 1 große rote Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 1 kleine rote Chili
- 3 EL Olivenöl
- Salz
- 250 ml glutenfreie Gemüsebrühe
- 2,5 EL glutenfreie (z.B. Tamari) Sojasoße
- 50 g Mungobohnen-Sprossen
- aus der Mühle: Pfeffer
- 1,5 EL Limettensaft

Knoblauch schälen und fein würfeln. Ingwer schälen und fein reiben. Beides mit Sesamöl mischen. Tofu in etwa 1 cm große Würfel schneiden und im Knoblauch-Ingwer-Öl zugedeckt etwa 30 Minuten marinieren.

Mandeln in einer Pfanne ohne Fett hell rösten, herausnehmen und abkühlen lassen.

Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen. Den Strunk schälen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Paprika längs vierteln, putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Zwiebel schälen, halbieren und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Chili längs halbieren, putzen, waschen und fein würfeln.

Ein Drittel des Öls in einem Wok stark erhitzen und den Tofu darin unter Wenden 3-4 Minuten rundum goldbraun anbraten. Salzen, beiseite legen. Das übrige Öl in Wok oder Pfanne erhitzen und Brokkoli, Paprika, Zwiebeln und Chili darin etwa 2 Minuten anbraten. Dann Brühe und Sojasoße dazugeben, alles mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten bissfest garen.

Inzwischen die Sprossen in einem Sieb heiß abbrausen und abtropfen lassen. Sprossen, Tofu und angeröstete Mandeln unter das Gemüse mischen. Mit Salz, Pfeffer, Limettensaft und Sojasoße abschmecken.

Dazu schmeckt Vollkornreis.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin: Martina Kittler

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen