



2A

Vegetarian

Wokgericht mit Tofu, Brokkoli, roter Paprika und Zuckerschoten



Zubereitungszeit
20 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1
- Den Tofu mit der Sojasoße vermengen und beiseite stellen. Brokkoliröschen und Zuckerschoten ca. 2-3 Minuten dämpfen und abgießen. Das Kokosöl in einem Wok erhitzen und Knoblauch, Ingwer und rote Chili ca. 1 Minute anbraten. Den Tofu hinzufügen und kurz mitbraten. Dann Brokkoli, Zuckerschoten und Paprika hinzufügen und noch ca. 3-4 Minuten braten. Den Herd ausschalten und mit Sesamöl besprenkeln und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Zutaten

- ☐ 120-150 g Tofu in Stücken
- ☐ 100 g Brokkoliröschen
- ☐ 100 g rote Paprika in Stücken
- ☐ 100 g Zuckerschoten
- ☐ 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- ☐ ½ rote Chili, sehr fein geschnitten
- ☐ 1 cm frischer Ingwer, fein gehackt
- ☐ 1 EL Kikkoman Sojasoße
- ☐ ½ EL Kokosöl
- ☐ ½ EL Sesamöl
- ☐ Salz
- ☐ Pfeffer

Nährwerte pro Person

Energie	324 kcal
Kohlenhydrate	13 g
Fett	19 g
Eiweiß	21 g