

## Schwierigkeitsgrad



**PRO PORTION**

**KALORIEN**  
455 kcal

**KOHLNHYDRATE**  
21,8 g

**FETT**  
20,8 g

**EIWEISS**  
42,7 g

**BALLASTSTOFFE**  
16,3 g

# Asia-Gemüse mit Tofu

## Zubereitung (20 Min.)

1. Den Knoblauch und die Zwiebeln abziehen und in Würfel schneiden. Die Karotten schälen und zusammen mit dem Lauch in grobe Scheiben schneiden. Den Brokkoli in Röschen teilen.
2. Die Hälfte des Öls in einer Pfanne oder einem Wok erhitzen und die Knoblauch- und Zwiebelwürfel sowie die Karottenscheiben 2 Minuten anbraten.
3. Anschließend die Brokkoliröschen, den Ingwer und Lauch hinzufügen, unter Rühren auf mittlerer Stufe so lange braten, bis der Brokkoli die gewünschte Bissfestigkeit erreicht hat. Mit Zitronensaft und Sojasoße abschmecken.
4. In der Zwischenzeit das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und den Tofu von allen Seiten bräunlich anbraten.
5. Zum Schluss das Gemüse nach Belieben mit Koriander oder Petersilie abschmecken und mit dem Tofu vermengen.

## Zutaten

150 g Räuchertofu  
250 g Brokkoli  
1 Karotte (ca. 65 g)  
1 Lauch (ca. 150 g)  
1/2 Zwiebel (ca. 45 g)  
1 Knoblauchzehe  
2 TL Sesamöl  
4 TL Sojasoße  
1/2 TL Ingwer, gerieben  
1 TL Zitronenfruchtsaft  
Koriander, gehackt  
Petersilie, gehackt