



Gesamtzeit: 30 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 4 Personen

Brokkoli Tofu Wok

Brokkoli-Tofu-Wok

250 g Tofu

2 Paprika, rot

400 g Brokkoli

100 g Lien Ying Sojabohnen Keimlinge

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

3 Esslöffel Lien Ying Erdnuss Öl

50 g Cashewkerne

Nach Belieben Lien Ying Helle Sojasauce

Etwas Salz & Pfeffer

200 g Lien Ying Reis Bandnudeln

Brokkoli-Tofu-Wok

1.

Tofu in Würfel und Paprika in Streifen schneiden. Brokkoli in Röschen teilen und Keimlinge gut abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln.

Erdnussöl in einem Wok erhitzen. Tofu und Zwiebel bei mittlerer Hitze kurz anbraten .Dann Brokkoli, Keimlinge und Paprika dazugeben und 2–3 min. braten (gelegentlich umrühren). Knoblauch und Cashewkerne hinzufügen und unter Rühren weitere 2–3 min braten.

Reisnudeln nach Packungsanleitung zubereiten.

Wokmischung mit Sojasauce, Salz und Pfeffer

abschmecken und mit den Reisnudeln servieren.