



Asiatisches

Brokkoli-Tofu-Pfanne mit Erdnusssoße

Zutaten

für 4 Portionen

1 TL brauner Zucker	<i>außerdem</i>
2 TL rote Currypaste	250 g Langkornreis
1 EL Erdnussbutter	
400 ml Kokosmilch	
100 ml Wasser	
4 Frühlingszwiebeln	
400 g Tofu	
7 EL Öl	
800 g Brokkoli	
Sojasauce	

Zubereitung

Den Zucker bei mittlerer Hitze karamellisieren. Die Currypaste einrühren, Erdnussbutter, Kokosmilch und Wasser zugeben. Alles aufkochen und offen zehn Minuten einkochen lassen. Zum Schluss mit Sojasauce würzen.

Die Frühlingszwiebeln in schräge Scheiben schneiden, den Tofu würfeln. Die Hälfte des Öls in einer Pfanne erhitzen, den Tofu goldbraun braten. Danach auf Küchenpapier abtropfen lassen. Das Fett entsorgen.

Den Brokkoli in Salzwasser bissfest kochen und anschließend im restlichen Öl etwa vier Minuten bei starker Hitze braten. Tofu und Frühlingszwiebeln unterrühren, mit Sojasauce abschmecken und zwei Minuten weitergaren. Den Reis in Salzwasser garen. Die Erdnusssoße mit dem Gemüse und dem Reis anrichten.

Brennwert: 2.850 kJ, 681 kcal · Zeit: ½ Stunde