

## Rezept Brokkoli, Seasonings for Veg & Chicken

Nr. 9 Vegan

für 4 Personen / Zubereitung: Zeit: 1,5 Std

### Zutaten:

250 g	Tofu
4 EL	Sojasauce
2 EL	Zitronensaft
4 EL	Olivenöl
2 Stk	Knoblauchzehe
500 g	Brokkoli
2 Stk	kleine rote Paprikaschote
200 g	Mungobohnensprossen
100 g	Cashewkerne
80 ml	Gemüsebouillon
3 TL	Seasonings for yellow Veg & Chicken



### Zubereitung:

- Den Tofu in 1 cm große Würfel schneiden.
- Sojasauce, Zitronensaft, Seasonings for Veg & Chicken und 1 EL Öl verrühren.
- Knoblauch schälen, fein hacken.
- Den Tofu in der Marinade wenden und 30 Min. beiseitestellen.
- Den Brokkoli waschen und die kleinen Röschen von den Stielen trennen. Die dicken Stiele schälen und in kleine Würfel schneiden.
- Die Paprikaschote vierteln, Trennwände und Kerne entfernen, waschen und in Streifen schneiden. Sprossen abspülen.
- Den Wok oder eine große Pfanne stark erhitzen und 1 EL Öl darin heiß werden lassen.
- Tofu abtropfen lassen, (Marinade aufheben!) und im heißen Öl mit den Cashewkernen unter Rühren 2-3 Min. stark anbraten. Herausnehmen und warmhalten.
- Das übrige Öl erhitzen, den Brokkoli darin 4 Min. unter Rühren braten.
- Die Paprikastreifen dazugeben und 2 Min. mitbraten.
- Tofu, Sprossen und Cashewkerne unterheben.
- Mit Seasonings for Yellow (oder eben grün 😊) Veg & Chicken würzen.
- Die Tofu Marinade mit Bouillon vermischen und umrühren, opt. Einen TL Mehl dazu.
- Alles 1 Min. bei starker Hitze kochen lassen.
- Anrichten, servieren.

Enjoy it!