Satay Tofu mit Brokkoli

Zutaten

- 300 g Broccoli
- 90 g Karotten
- 50 g Sojabohnensprossen
- 150 g Tofu
- 2 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 150 ml Wasser
- 165 ml Kokosmilch
- 1 Beutel MAGGI Food Travel Fix für Thai Curry
- 70 g Erdnussbutter
- etwas Soja Sauce

Zubereitung

1. Broccoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Karotten schälen und in Streifen schneiden.

2. Sojabohnensprossen waschen und gut abtropfen lassen. Tofu in Streifen schneiden.

3. In einer Pfanne 1 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Tofu-Streifen und Soja Sauce dazugeben unter Rühren bei starker Hitze kurz braten. Herausnehmen und beiseite stellen. Evtl. Bratrückstände kurz auswischen und erneut 1 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl hineingeben und heiß werden lassen. Karotte zugeben und ca. 5 Min. anbraten.

4. Wasser und Kokosmilch zugeben. MAGGI Food Travel Fix für Thai Curry mit Reis einrühren und aufkochen lassen.

5. Erdnussbutter dazugeben und gut unterrühren. Brokkoli zugeben und alles ca. 12 Min. zugedeckt bei mittlerer Wärmezufuhr garen, bis der Brokkoli gar ist. Gelegentlich umrühren. 5 Min vor Garzeitende Sprossen und Tofu zugeben. Dazu schmeckt Reis.

Nährwert-Anzeige	
Kohlenhydrate	19 g
Energie	353 kcal
Fett	22 g
Protein	20 g

35 Minuten

3 Portionen

MAGGI KOCHSTUDIO 60523 Frankfurt am Main >> Telefon (069) 66 71 - 28 41 >> facebook.com/MaggiKochstudio >> www.maggi.de