

Biolandhof Agena/Dreyer GbR
Hagenpolder 1 26736 Krummhörn
04920 / 318
info@biolandhof-agena.de
www.biolandhof-agena.de



Tofu-Brokkoli-Pfanne mit Cashewkernen

300 g Bandnudeln
120 g Cashewkerne
400 g Tofu, natur

Salz und Pfeffer
etwas Sesamöl

1 Stück Ingwer
2 Zwiebeln
500 g Brokkoli

4-6 EL Sojasauce
etwas Wasser

Gewürzen nach Belieben
2 TL Honig

nach Packungsanweisung al dente kochen.
ohne Fett in einer Pfanne anrösten.
trocken tupfen und in kleinere Würfel schneiden
und mit
würzen. In einer großen Pfanne
erhitzen und die Tofuwürfel darin scharf anbraten.
Wenn sie knusprig sind herausnehmen und auf
Küchenpapier abtropfen lassen.
schälen und fein reiben.
schälen und fein würfeln.
in kleine Röschen teilen. Dann zuerst die Zwiebeln
und den Ingwer in der vorher benutzten Pfanne
kurz anbraten. Den Brokkoli hinzugeben und kurz
mitbraten. Mit
und
ablöschen und zugedeckt ca. 2-3 Minuten köcheln
lassen. Mit
und
würzen. Danach Nudeln und Tofu hinzufügen und
alles gut vermischen und nochmals warm werden
lassen, aber nicht mehr kochen. Mit Cashewkernen
bestreuen und servieren.