



Brokkoli-Pfanne mit Cashews und Tofu

800 g Brokkoli
2 große Möhren
200 g Tofu, geräuchert
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 cm großes Stück Ingwer
etwas Olivenöl

Sojasauce
60 g Cashewkerne
Salz
Chiliflocken

waschen und in Röschen teilen.
schälen und in Würfel schneiden.
ebenfalls in Würfel schneiden.
schälen und in Ringe schneiden.
und ein
schälen und sehr klein schneiden.
in einer Pfanne erhitzen und das gesamte
Gemüse scharf anbraten. Dann Ingwer und
Knoblauch hinzugeben. Mit
nach Bedarf ablöschen.
und den Tofu dazugeben und erhitzen. Mit
und
abschmecken.

Dazu schmecken Kartoffeln, Nudeln oder selbstgebackenes Brot.

Biolandhof Agena/Dreyer GbR

Hagenpolder 1 26736 Krummhörn

04920 / 318

info@biolandhof-agena.de

www.biolandhof-agena.de