

CATCH GAP REZEPTE

GEBRATENER TOFU MIT GEMÜSE UND ERDNUSSSAUCE

Zubereitungszeit 20 min | Für 2 Personen



CATCH GAP
Healthy & delicious



FOLLOW | COMMENT | LIKE



WWW.CATCHGAP.DE

Zubereitung

- "CATCHCAP-Pfannenspritzschutz" auf eine passende Pfanne (28cm) legen.
- Tofu in einer Pfanne mit etwas Sesamöl goldbraun anbraten und beiseite stellen.
- Zwiebeln und Knoblauch in derselben Pfanne anbraten, bis sie weich sind.
- Brokkoli und Paprika hinzufügen und kurz braten, bis sie leicht knusprig sind.
- Gebratenen Tofu zurück in die Pfanne geben.
- Erdnussbutter, Sojasauce, Ahornsirup und Ingwer in einer Schüssel vermischen und über das Gemüse und den Tofu gießen.
- Alles gut vermengen und köcheln lassen, bis die Sauce eindickt.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Frühlingswiebeln und Sesamsamen garnieren.
- Heiß servieren und genießen!

Guten Appetit wünscht Team CATCHCAP

Zutaten

Zutaten:

- 300 g fester Tofu, in Würfel geschnitten
- 1 Tasse Brokkoliröschen
- 1 rote Paprika, in Streifen geschnitten
- 1 Zwiebel, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1/4 Tasse Erdnussbutter
- 2 Esslöffel Sojasauce
- 1 Esslöffel Ahornsirup
- 1 Teelöffel Ingwer, gerieben
- 1 Esslöffel Sesamöl
- Frühlingswiebeln und Sesamsamen zum Garnieren
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Guten Appetit wünscht Dir

Deine Edo



info@catchcap.de



www.catchcap.de



[catchcapspritzschutz](https://www.facebook.com/catchcapspritzschutz)



[@catchcap_official](https://www.instagram.com/catchcap_official)