

# Knuspriger Sesam-Tofu mit Brokkoli



### Zutaten

#### Menge

400 g Tofu

2 Knoblauchzehen

daumengroßes Stück Ingwer 3 EL Sojasauce

1 Prise Chili Brokkoli Salz

2 EL Sesam 2 EL Paniermehl 6 EL geschmacksneutrales Öl

2 EL Sesamöl, geröstet schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Dazu passt Reis ganz toll.

### Rezeptinfo

### Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 20 Min. + min. 3 Std. Marinierzeit

pro Portion: 1765 kJ, 421 kcal, 10,2 g Kohlenhydrate, 21,0 g Eiweiß, 33,4 g Fett, 0,06 mg Cholesterin, 4,96 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad:



Kosten:











## Zubereitung

Tofu kann viel mehr als man denkt und dabei schmeckt er auch noch richtig gut. Deswegen zeigen wir dir, wie man ein leckeres Gericht mit Tofu zubereitet: Marinierter Sesam-Tofu mit Brokkoli. Also trau dich ran an die vegane Alternative - so leicht geht's:

#### Step 1:

Zuerst musst du die Flüssigkeit aus dem Tofu pressen. Dazu am besten den Tofu in etwas Küchenkrepp wickeln und einen schweren Topf darauf drücken. Dann schneidest du den Tofu in breite Streifen. Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken, den Ingwer fein reiben.

#### Step 2:

In einer flachen Schale die Sojasauce, den Knoblauch, das Chilipulver und den Ingwer vermischen und den Tofu darin einlegen und mindestens drei Stunden

#### Step 3:

In der Zwischenzeit den Brokkoli putzen, in Röschen teilen und in kochendem Salzwasser 8 bis 10 Minuten bissfest kochen.

Den Sesam mit dem Paniermehl in einer flachen Schale mischen.

Nach dem Marinieren kannst du den Tofu aus der Marinade nehmen und in der Sesam-Mischung wälzen, bis er vollständig paniert ist.

# Step 6:

Für den Tofu das geschmacksneurale Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und den Tofu darin von beiden Seiten knusprig braun anbraten.

# Step 7:

In einer zweiten Pfanne das Sesamöl erhitzen und den abgetropften Brokkoli darin ca. 5 Minuten auf höchster Stufe anbraten. Anschließend die übrig gebliebene Marinade über den Brokkoli gießen, umrühren, leicht salzen und pfeffern und zusammen mit dem Tofu servieren.

