

# Asiatische Tofu-Gemüsepfanne

Zubereitungszeit: 35 min

Möglich für: 1.-6. Woche

## Zutaten

170-250g	Tofu ( siehe Tipp )
20g	Frischer Ingwer
200g	Brokkoli
100g	Sijasprossen
60g	Sojasauce
200ml	Gemüsebrühe
15g	Petersilie
<b>Salz, Pfeffer, Paprika, Chili, Knoblauch, Kurkuma etc.</b>	Nach Belieben

## Zubereitung

1. Den Brokkoli auftauen lassen oder kleine Röschen vom Kopf trennen
2. Den Tofu in kleine Würfel schneiden
3. Den Inger schälen und fein reiben
4. Die Tofuwürfel in einer leicht gefetteten Pfanne knusprig braten
5. 20g der Sojasoße dazugeben und den Tofu darin wenden
6. den Tofu herausnehmen und den Brokkoli und den Ingwer für ca. 2 min in der Pfanne anbraten
7. 20g der Sojasoße und die Gemüsebrühe hinzugeben und zugedeckt für ca. 10 min köcheln lassen
8. die restliche Sojasoße dazugeben und nach Belieben würzen
9. das Gemüse in eine Schüssel oder tiefen Teller geben, die Tofuwürfel, die Sojasprossen und die gehackte Petersilie darüber streuen

## Tipp

- Wenn du gerne scharf isst, kannst du gerne noch etwas Tabasco-Soße darüber träufeln
- Bitte beachte, dass du beim Tofu zusätzlich 50g verwendest, um auf die Menge des Fleisches auf deinem Ernährungsplan zu kommen. Wenn du also 150g Fleisch im eigentlichen Ernährungsplan angegeben hast, nimmst du bei der Verwendung des Rezeptes 200g Tofu. Wenn du Kohlenhydrate in deinem Ernährungsplan vorgesehen hast, iss diese bitte zusätzlich