



# Grüner-♥Tofu-♥Wok



## ♥Zutaten

- › 300 g Brokkoli
- › 200 g Reis
- › 200 g grüne Bohnen
- › 200 g Zuckerschoten
- › 50 ml Sojasauce
- › 1 Prise Zucker
- › 2 EL Sesamöl
- › 100 ml sweet Chillisauce
- › 200 g Tofu
- › 100 g Cashewnusskerne
- › 1 TL Currypulver
- › Pfeffer

Den Reis nach Packungsangabe kochen und abschütten. Den Brokkoli waschen und in kleine Röschen teilen.

Bohnen und Zuckerschoten waschen und die Enden abschneiden. Sojasauce mit Zucker, 1 EL Sesamöl und Sweet Chillisauce mischen. Bohnen in Salzwasser ca. 5-8 Minuten garen und abschrecken. Den Tofu in Würfel schneiden.

Das restliche Öl in einem Wok erhitzen und den Tofu mit den Nüssen darin anbraten. Beides mit dem Currypulver bestreuen und mit anbraten. Nach ca. 10 Minuten alles aus dem Wok nehmen und beiseite stellen.

Brokkoli und die Zuckerschoten mit etwas Wasser anbraten und köcheln lassen.

Kurz vor Schluss die Bohnen und die Tofu-Nuss Mischung dazu geben. Alles mit der Sauce mischen und nochmal ca. 5 Minuten braten.

Alles in einer Schüssel mit dem Reis servieren.

