Salatwraps mit süß-saurem Orangentofu und Brokkoli

Zeit gesamt 25min

Zubereitungszeit 20min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Romana Salat	2 St.
Brokkoli	1 St.
Tofu, natur	250 g
Frühlingszwiebeln	1 St.
Öl	3 EL
Orangensaft	3 EL
Sojasauce	3 EL
Balsamicoessig, hell	1 EL
Brauner Zucker	1 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Sesam, weiß	4 TL

Zubereitung

Küchenutensilien

große Pfanne, Salatschleuder

1. Romana-Salatblätter einzeln abtrennen, waschen und trocken schleudern. Brokkoli waschen, Strunk entfernen und oberen Teil des Brokkoli in Röschen teilen. Tofu trocken tupfen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Frühlingszwiebel waschen, trocken schütteln, Wurzelende entfernen und in feine Ringe schneiden.

2. In einer Pfanne Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Tofu darin ca. 5 Min. goldbraun anbraten. Brokkoli, Orangensaft, Sojasauce, hellen Balsamicoessig und Rohrzucker zugeben und ca. 3 Min. köcheln, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Salatblätter mit Orangentofu und Brokkoli füllen und mit Sesam und Frühlingszwiebeln garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	238 kcal
Kohlenhydrate	16 g
Eiweiß	15 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	14 g