



Tofu Teriyaki mit Reis und Cashews

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

Tofu, natur	500 g
Speisestärke	5 EL
Knoblauch, granuliert	1 TL
Salz	1 TL
Pfeffer, weiß	
Öl	1 EL
Reis, parboiled	200 g
Brokkoli	400 g
Cashewkerne	30 g
Knoblauchzehen	2 St.
Zitronen	1 St.
Schnittlauch, frisch	15 g
Agavendicksaft	6 EL
Sojasauce	5 EL
Wasser	240 ml

Zubereitung

 Küchenutensilien

mittlere Schüssel, kleiner Topf, mittlerer Topf, mittlere Pfanne, Backblech mit Backpapier, Sieb

1. Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Tofu gut auspressen und in mundgerechte Stücke schneiden. In einer Schüssel Tofu, 2 EL Maisstärke, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer vermengen. 1 EL Öl hinzugeben und verrühren. Auf dem Backblech Tofuwürfel verteilen und ca. 25 Min. unter einmaligem Wenden backen.
3. In einem Topf Reis mit ca. 470 ml Salzwasser aufkochen. Reis auf mittlerer Stufe zugedeckt ca. 12 Min. garen.
4. Brokkoli waschen, Strunk entfernen und Röschen in mundgerechten Stücken abschneiden. In einem Topf 1 l Salzwasser zum Kochen bringen und Brokkoli ca. 5 Min. bissfest kochen. In einem Sieb Brokkoli abtropfen lassen.
5. In einem Topf ohne Öl auf mittlerer Stufe Cashewkerne ca. 5 Min. rösten.
6. Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Zitrone halbieren und 4 EL Saft auspressen. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und fein hacken. In einer Pfanne auf hoher Stufe Agavendicksaft, Knoblauch, Sojasauce, Wasser und Zitronensaft zum Kochen bringen. In einer Tasse restliche Speisestärke mit 2 EL Wasser vermischen, unter ständigem Rühren unter die Sauce geben und ca. 1–2 Min. köcheln lassen. Tofu dazugeben und gut mit der Sauce von allen Seiten eindecken. Tofu, Reis und Brokkoli

auf Servierschälchen verteilen und mit Schnittlauch und Cashewkernen toppen.

Guten Appetit!

Tipp: Pilze, Paprikaschoten, Sojasprossen, Frühlingszwiebeln und weitere Gemüsesorten ergänzen hervorragend die Beilagen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	558 kcal		
Kohlenhydrate	78 g	Ballaststoffe	5 g
Eiweiß	25 g	Fette	17 g