

## Zutaten für 5 Personen:

50	ml	Olivenöl, raffiniert
2	ST	Brokkoli Köpfe, ca. 500 g Brokkoliröschen Salz
150	ml	Wasser
150	g	Paprikaschote, rot – 2 cm Würfel
150	g	Paprikaschote, gelb – 2 cm Würfel
100	g	Zwiebel, geviertelt und in Streifen
2	ST	Knoblauchzehen, fein gehackt
20	g	Ingwer, fein gehackt
		Chiliflocken
30	ml	Sojasauce
60	g	Cashewkerne
30	ml	Olivenöl, raffiniert
200	g	Tofu, geräuchert – 2 cm Würfel Salz

## Herstellung:

1. Gemüse und Tofu vorbereiten.
2. In einem Wok die gleichgroßen Brokkoliröschen 3 Minuten in Olivenöl anbraten.
3. Salzen, mit Wasser löschen und mit einem Deckel bei mittlerer Hitze 4-5 Minuten dünsten lassen.
4. Deckel abnehmen und das Restwasser verdunsten lassen.
5. Die Paprikawürfel und Zwiebelstreifen bei mäßiger Hitze (nicht zu heiß) weitere 5 Minuten, schwingend mitrösten.
6. Knoblauch und Ingwer hinzugeben, eine weitere Minute mitrösten.
7. Chiliflocken (oder frisch) dazugeben und mit der Sojasauce ablöschen und vom Herd ziehen.
8. Eine kleine beschichtete Pfanne erhitzen darin die Cashewkerne trocken bei mäßiger Hitze anrösten – Olivenöl hinzugeben, den Tofu darin ca. 2 Minuten mitbraten und etwas salzen.
9. Zum Gemüse geben und durchschwenken.
10. Mit Quinoa oder Reis servieren.

