

Brokkoli-Salat mit Seidentofu

✓ vegetarisch ⌚ ca. 20 Minuten III einfach



Bild: BVEO / Ariane Bille

Zubereitung

Wasser mit Salz in einem grossen Topf zum Kochen bringen. Währenddessen Brokkoli in kleine Röschen zupfen und waschen. Brokkoli etwa 3 Min. im kochenden Wasser garen, dann die Sojabohnen dazugeben und weitere 2-3 Min. garen bis das Gemüse gar, aber noch bissfest ist.

Gemüse in ein Sieb kippen und in einer Schüssel mit kaltem Wasser abschrecken. Gut abtropfen lassen und in eine Salatschüssel geben.

Frühlingszwiebel putzen und in Ringe schneiden

Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis er duftet. Zusammen mit Dashibrühe, Sesamöl, Sojasauce, Zucker und Limettensaft verrühren, über das Gemüse geben und vorsichtig vermengen.

Seidentofu in Streifen schneiden und zusammen mit dem Brokkoli-Salat auf Teller verteilen. Mit Frühlingszwiebeln und Sesam bestreuen, etwas von dem restlichen Dressing aus der Schüssel über den Tofu träufeln und genießen.

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Prise Salz
- 400 g Brokkoli
- 200 g TK-Sojabohnen, geschält (Edamame)
- 1 Frühlingszwiebel
- 250 g Seidentofu

Für das Dressing:

- 3 EL Sesamsamen (schwarz und weiß)
- 3 EL Dashibrühe
- 1 EL Sesamöl
- 1 EL Sojasauce
- 1 TL Zucker
- 2 Spritzer Limettensaft

Brokkoli-Salat mit Seidentofu



© BVEO / Zutaten



© BVEO / Brokkoli waschen, zupfen und garen



© BVEO / Brokkoli und Sojasauce vermengen



© BVEO / Frühlingszwiebeln schneiden und Sojasauce zubereiten



© BVEO / Brokkolisalat mit Seidentofu anrichten

Bitte beachten Sie: Veröffentlichung nur mit Quellennachweis „BVEO“ oder „Pressebüro Deutsches Obst und Gemüse“ an Bild und Text. Die angehängten Daten dürfen nur für Zwecke der Information über Obst und Gemüse verwendet werden. Eine Weitergabe an Dritte sowie die Veränderung des Datenmaterials ist nicht gestattet. Eine erneute Verwendung zu einem anderen Zeitpunkt oder Zweck bedarf einer erneuten Genehmigung durch das Pressebüro Obst und Gemüse. Wir freuen uns über ein Belegexemplar oder eine kurze E-Mail, wenn Sie unser Material nutzen.