



## Brokkoli, Tofu und Cashewnüsse in süßsaurer Sauce

Sherry, Tomaten, Sojasauce, Honig, Ingwer und Chili miteinander verrühren. Den Tofu darin mindestens 30 Minuten marinieren. Je länger, desto würziger wird er. Anschließend in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen. Die Marinade dabei auffangen und mit der Speisestärke glatt rühren.

Öl in einem Wok erhitzen, Cashewnüsse und Brokkoli unter Rühren 2 Minuten braten, leicht salzen. Tofu zugeben und unter Rühren etwa 1 Minute braten. Etwas Wasser angießen und das Gemüse zugedeckt 5 Minuten dünsten. Die Marinade unterrühren und kurz aufkochen lassen.

Anrichten und mit Frühlingszwiebeln bestreuen.

Sehr lecker mit Basmatireis.

<b>Arbeitszeit</b>	ca. 15 Minuten
<b>Koch-/Backzeit</b>	ca. 10 Minuten
<b>Gesamtzeit</b>	ca. 25 Minuten
<b>Schwierigkeitsgrad</b>	normal
<b>Kalorien p. P.</b>	ca. 337



### Zutaten für 3 Portionen:

---

4 EL Sherry, medium

---

4 EL Tomate(n), passierte

---

2 EL Sojasauce

---

1 TL Honig

---

1 TL Ingwer, frischer, fein gehackt

---

1 Prise(n) Chilipulver

---

200 g Tofu, gewürfelt

---

1 EL, gestr. Speisestärke

---

2 EL Öl

---

50 g Cashewnüsse, halbiert

---

700 g Brokkoli, in kleine Röschen zerteilt

---

Salz

---

2 Frühlingszwiebel(n), in feine Ringe geschnitten