

Knuspertofu mit Broccoli und Avocado

Zutaten für 1 Portion:

- 1 kleiner Broccoli
- 100 g Tofu
- 1 Avocado
- 30 g Mandelmehl
- 30 ml Sojasauce
- Kokosöl
- 1 Chilischote
- Sesam



Zubereitung:

Tofu mit einem Küchenpapier trockentupfen. Die Sojasauce in einer kleinen Schüssel würzen (z.B. mit Ingwerpulver oder gemahlenem Koriander). Den Tofu in der Mischung kurz marinieren.

In einem Topf Wasser aufkochen lassen und leicht salzen. Den Broccoli bissfest garen und danach in einem Sieb abtropfen lassen.

Die Avocado würfeln und die Chilischote in kleine Ringe schneiden.

In einer Pfanne den Tofu mit Kokosöl beidseitig knusprig anbraten. Anschliessend auf einem Stück Küchenpapier das überschüssige Fett abtropfen lassen.

Nun den Broccoli mit dem Chili und den Avocadowürfeln im Kokosöl scharf anbraten und nach Belieben abschmecken.

Jetzt nur noch servieren und geniessen.

Guten Appetit!