



Kofu mit Reis, Brokkoli und Erdnusssoße

Vorbereitungszeit

30 min

Koch-/Backzeit

40 min

Portionen

3-4

Zutaten

Dressing

2 Knoblauchzehen

3 EL Sojasauce

1 ½ EL Sesam

Prise Pfeffer

Etwas frischer Ingwer



Kofu

400 g Kofu

Erdnusssoße

1 EL Erdnussbutter

1 EL Sojasaucve

150 ml Wasser

½ EL Zucker

Etwas Zitronensaft

3 TL Tahini

½ EL Stärke

1 Prise Salz



Beilagen

200 g Vollkornreis

1 Brokkoli

Etwas ganze Erdnüsse

Anleitung

Den Knoblauch und frischen Ingwer für das Dressing in kleine Würfelchen schneiden. Dann die restlichen Zutaten des Dressings in eine große Schüssel geben und verrühren. Je nach Geschmack, kann man das Dressing auch noch kräftiger würzen, ggfs. mit Chili.

Den Kofu in Würfel schneiden – 1,5 cm x 1,5 cm – und mit dem Dressing gut vermischen. Den Kofu zur Seite stellen, sodass das Dressing gut einziehen kann.