

Zutaten

- 2 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 70 g Erdnussbutter
- Etwas Soja Sauce
- 150 ml Wasser
- 50 g Sojabohnensprossen
- 150 g Tofu
- 90 g Karotten
- 165 ml Kokosmilch
- 300 g Broccoli
- 1 Beutel Maggi Fix für Thai Curry mit Nudeln

Zubereitung

- 1. Broccoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Karotten schälen und in Streifen schneiden.
- 2. Sojabohnensprossen waschen und gut abtropfen lassen. Tofu in Streifen schneiden.
- 3. In einer Pfanne 1 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Tofu-Streifen und Soja Sauce dazugeben unter Rühren bei starker Hitze kurz braten. Herausnehmen und beiseite stellen. Evtl. Bratrückstände kurz auswischen und erneut 1 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl hineingeben und heiß werden lassen. Karotte zugeben und ca. 5 Min. anbraten.
- 4. Wasser und Kokosmilch zugeben. Maggi Fix für Thai Curry mit Nudeln einrühren und aufkochen lassen.
- 5. Erdnussbutter dazugeben und gut unterrühren. Brokkoli zugeben und alles ca. 12 Min. zugedeckt bei mittlerer Wärmezufuhr garen, bis der Brokkoli gar ist. Gelegentlich umrühren. 5 Min vor Garzeitende Sprossen zugeben. Dazu schmeckt Reis.

Nährwert-Anzeige

Fette 22 g
Protein 20 g
Kohlenhydrate 19 g
Energie 353 kcal

(L) 35 Minuten

(+) 3 Portionen