



# Salatwraps mit süß-saurem Orangentofu und Brokkoli

Zeit gesamt  
🕒 25min

Zubereitungszeit  
👉 20min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Romana Salat	2 St.
Brokkoli	1 St.
Tofu, natur	250 g
Frühlingszwiebeln	1 St.
Öl	3 EL
Orangensaft	3 EL
Sojasauce	3 EL
Balsamicoessig, hell	1 EL
Brauner Zucker	1 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Sesam, weiß	4 TL

## Zubereitung



Küchenutensilien

große Pfanne, Salatschleuder

1. Romana-Salatblätter einzeln abtrennen, waschen und trocken schleudern. Brokkoli waschen, Strunk entfernen und oberen Teil des Brokkoli in Röschen teilen. Tofu trocken tupfen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Frühlingszwiebel waschen, trocken schütteln, Wurzelende entfernen und in feine Ringe schneiden.
2. In einer Pfanne Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Tofu darin ca. 5 Min. goldbraun anbraten. Brokkoli, Orangensaft, Sojasauce, hellen Balsamicoessig und Rohrzucker zugeben und ca. 3 Min. köcheln, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Salatblätter mit Orangentofu und Brokkoli füllen und mit Sesam und Frühlingszwiebeln garniert servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	238 kcal
Kohlenhydrate	16 g
Eiweiß	15 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	14 g