



Vegane Tom Kha Tofu mit Brokkoli und Pilzen

Zeit gesamt
🕒 30min

Zubereitungszeit
🍲 30min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Ingwer, frisch	20 g
Knoblauchzehen	1 St.
Peperoni Mix	1 St.
Tofu, natur	200 g
Champignons, braun	200 g
Brokkoli	1 St.
Cherrytomaten	150 g
Bio Limetten	1 St.
Öl	2 EL
Kokosnussmilch	800 ml
Gemüsebrühe	400 ml
Zucker	
Sojasauce	2 EL
Koriander, frisch	20 g

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf, feine Reibe

1. Ingwer und Knoblauch schälen und fein reiben. Peperoni halbieren, Kerngehäuse entfernen und fein hacken. Tofu in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Champignons ggf. mit einem Küchenkrepp säubern und vierteln. Brokkoli gründlich waschen und in kleine Röschen schneiden. Cherrytomaten waschen und halbieren. Limette waschen, ca. 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen.
2. In einem Topf auf mittlerer Stufe Öl erhitzen, Knoblauch, Ingwer und Peperoni darin ca. 2 Min. anschwitzen, mit Kokosnussmilch und Gemüsebrühe aufgießen und auf hoher Stufe aufkochen. Anschließend Tofu, Champignons, Limettenschale und 2 EL Limettensaft zugeben und ca. 10 Min. auf mittlerer Stufe köcheln. Brokkoli und Cherrytomaten zugeben, auf kleine Stufe stellen und ca. 5 Min. ziehen lassen. Mit Zucker und Sojasauce abschmecken.
3. Koriander waschen, trocken schütteln und Blättchen von den Stielen zupfen. Tom Kha Tofu mit Koriander garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	497 kcal
Kohlenhydrate	19 g
Eiweiß	14 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	42 g