



# 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