



Panierter Sesamtofu mit Brokkoli

Zutaten für 4 Personen:

300 g Tofu, natur
2 EL Sojasauce
2 EL Sesamkörner
100 g Semmelbrösel

300-500 g Brokkoli
350 g Dinkelreis
1 EL Suppengewürz
Salz, Sojasauce

Der Tofu wird in größere Würfel geschnitten. Mit der Sojasauce marinieren und ein paar Minuten durchziehen lassen. In der Zwischenzeit werden die Semmelbrösel mit dem Sesam in einem Teller gemischt.

Der Reis wird laut Packungsanleitung zubereitet. Damit er würziger schmeckt, gibt man einen Esslöffel Suppengewürz ins Kochwasser. Brokkoli in Röschen teilen und bissfest etwa 3 Minuten in Wasser kochen lassen. Abseihen und mit Salz und Sojasauce abschmecken.

Der Tofu wird von allen Seiten mit der Sojasauce mariniert und in der Sesam-Bröselmischung gewendet. In heißem Öl von allen Seiten goldbraun anbraten.

Reis in einer Schale anrichten und mit dem Brokkoli und Tofu servieren.

