



ERNÄHRUNGSBERATUNG
NACH TRADITIONELLER
CHINESISCHER MEDIZIN

KORNELIA WINGERTER

Brokkoli-Tofu-Ragout

<i>Zutaten für ca. 2 Portionen</i>	<i>Vor- und Zubereitung</i>
So viel Zeit muss sein: 30 Minuten + 1 Std. Ruhezeit Das schmeckt dazu: Reis oder Kartoffeln.	
<i>Zunächst die überschüssige Flüssigkeit aus dem Tofu pressen: Dazu 250 g Tofu zwischen zwei Teller legen und den oberen Teller mit z. B. 2 Beuteln Milch beschweren. Im Kühlschrank 1 Stunde oder länger ruhen lassen. Die ausgetretene Flüssigkeit wegschütten.</i>	
<i>250 g Tofu</i>	in Würfel schneiden und in Wasser ca. 5 Minuten kochen, das Wasser abschütten.
<i>Eine Marinade herstellen aus:</i>	} den noch heißen Tofu mit der Marinade vermischen und ruhen lassen. In der Zwischenzeit
<i>1 TL getr. italienischen Kräutern</i>	
<i>3 EL Öl</i>	
<i>2 EL Sojasauce</i>	
500 g Brokkoli in Röschen teilen und im Dampfgarer oder in wenig Wasser in einem separaten Topf dünsten.	
<i>1 kleine Zwiebel</i> <i>1 kleine Knoblauchzehe</i> <i>1 EL Bratöl</i>	würfeln, zerdrücken und in bei mittlerer Hitze glasig dünsten
Den marinierten Tofu zufügen und bei geschlossenem Deckel 5 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Dabei den Tofu zart braun anbraten.	
<i>125 ml Hafer- oder Sojasahne</i>	angießen und mit
<i>Salz,</i> <i>schwarzem Pfeffer</i> <i>etwas Zitronensaft</i>	und abschmecken.

Das Tofu-Ragout über den gedünsteten Brokkoli geben.

Guten Appetit!