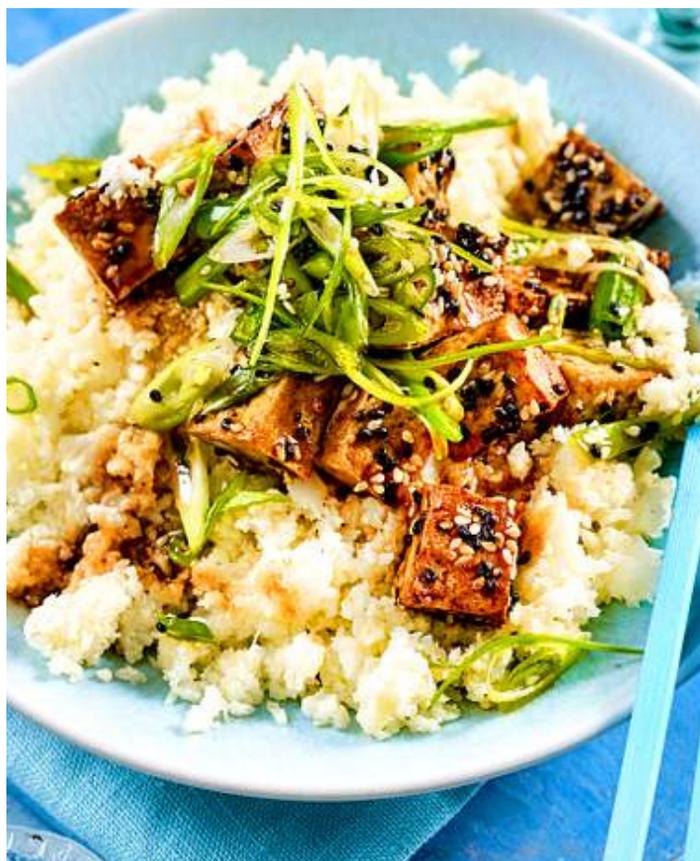


Sesam-Tofu auf Blumenkohl-Reis

Zutaten: 4 P

- 1 Kopf (ca. 1 kg) Blumenkohl
- Salz
- 500 g Tofu natur
- 1/2 Bund Lauchzwiebeln
- 1 EL Sesamsaat
- 1 EL schwarze Sesamsaat
- 2 EL Öl
- 2 EL Sojasoße
- 2 EL Austernsoße



Zubereitung:

Blumenkohl putzen, in großen Röschen vom Strunk schneiden, waschen. Röschen auf einer Reibe grob reiben und in kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten garen, abgießen und warm halten

.Inzwischen Tofu in Würfel schneiden.

Lauchzwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden.

Beide Sesamsorten vermengen und in einer Pfanne ohne Fett ca. 2 Minuten unter Rühren anrösten, herausnehmen

Öl in einer Pfanne erhitzen, Tofu darin unter Wenden ca. 3 Minuten kräftig anbraten. Sojasoße und Austernsoße verrühren und mit Sesam und den Lauchzwiebeln zum Tofu geben und einrühren. Blumenkohl in Schalen anrichten, Tofu-Mischung darauf verteilen und anrichten.