



## ► Broccoli mit Tempeh in Erdnuss-Sojasoße

		Mengenangaben für 3 Portionen
600 g	Broccoli	waschen, Röschen teilen, Strunk schälen und in Scheiben schneiden, max. 2 Min. blanchieren, 2 x in kaltem Wasser abschrecken, beiseite stellen
1 kleine 1	Zwiebel Knoblauchzehe	würfeln,
200 g	Tempeh	in Scheiben schneiden (ca. 1 cm).
2 EL 50 ml 2 EL 50 ml 2 EL	Erdnussbutter Wasser Zitronensaft Sojasoße Chilisoße	verrühren.
		Den Wok erhitzen.
3 EL	Sesamöl	darin erhitzen. Darin die Zwiebel- und Knoblauchstücke und Tempeh ca. 2 Min. anbraten.
		Die Soße und den Broccoli zugeben, ein wenig köcheln lassen, hin und wieder umrühren. Abschmecken. Achtung: der Broccoli darf nicht verkochen.
50 g	Erdnüsse	unterrühren. Sofort servieren. Dazu
Reis		reichen.