



Rezept

Gerösteter Broccoli mit Seidentofu

Alles auf ein Blech für wenig Aufwand aber viel Geschmack

30 Min

Aktive Zeit



50 Min

Gesamtzeit



Zutatenliste für 4 Personen

MENGENANGABEN

- 4 EL Rapsöl
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 2 TL Salz
- 4 TL Honig
- 6 EL Sesam
- 1 Peperoncino, entkernt, fein gehackt
- 800 g Broccoli, in Röschen
- 200 g Seidentofu, in Würfeln

Und so wird's gemacht

1 von 3

ZUBEREITEN Öl und alle Zutaten bis und mit Peperoncino mischen. Die Hälfte davon mit den Broccoliröschen mischen, zusammen mit dem Tofu auf das vorbereitete Blech verteilen.

2 von 3

RÖSTEN IM OFEN In der Mitte des auf 180 °C vorgeheizten Ofens 20–25 Minuten rösten.

3 von 3

FERTIGSTELLEN Broccoli und Tofu anrichten, mit der restlichen Sauce beträufeln.