

Knusper-Pfanne

mit Blumenkohl und Tofu



mit Protein, Eisen,
Kalzium, Zink, Jod

Dauer:

20 min

Menge:

ca. 2 Personen

Kategorie:

Hauptspeise

Zutaten:

- Ein Blumenkohl
- 2 TL Gemüse-Bouillon
- Ca. 80g Cornflakes
- Ca. 120g Tofu
- Eine Hand voll Cashew
- Pinienkerne
- Öl zum Braten

Vorgehen:

- Den Blumenkohl möglichst klein schneiden
- In einer grossen Bratpfanne mit etwas Wasser und Bouillon dünsten
- Die Cornflakes zerkleinern
- Tofu in mundgerechte Stücke schneiden
- Sobald der Blumenkohl weich ist, und kein Wasser mehr übrig ist, etwas Öl in die Pfanne geben
- Die Cornflakes und das Tofu begeben und anbraten
- Zum Schluss die Cashews und die Pinienkerne begeben und kurz anbraten
- Alles würzen (z.B. Salz, Knoblauchgewürz und Gewürzmischungen)
- Fertig!

Tipp:

Mit Hefeflocken bestreuen für Vitamin B2