

NORMA®

Gemüse- pfanne

mit Nüssen
und Tofu



HAUPTSPESI



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

- 1 Pck. BIO SONNE Gartengemüse (TK)
- 2 kleine ERNTEKRONE Zwiebeln
- ½ ERNTEKRONE Knoblauchzehe
- 4 EL BIO SONNE Cashewkerne
- 3 EL BIO SONNE Mandeln
- BIO SONNE Kokosöl
- ½ TL COOK! Kurkuma gemahlen
- 200 ml BIO SONNE Gemüsebrühe
- BIO SONNE Himalaya-Kristallsalz
Mediterran und COOK! Pfeffer
- 1 Pck. BIO SONNE Petersilie (TK)
- 1 Pck. BIO SONNE Schnittlauch (TK)
- 1 Pck. BIO SONNE Tofu geräuchert
- 2 EL BIO SONNE Olivenöl

ZUBEREITUNG:

1. Cashewkerne und Mandeln grob hacken und in einer Pfanne ohne Öl rösten.
2. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch in Würfel schneiden und anschwitzen, anschließend Gemüse zugeben und nach Packungsanweisung mitgaren. Brühe angießen, Kurkuma zugeben und weitere 5 Minuten schmoren. Mit Himalaya-Kristallsalz Mediterran und Pfeffer abschmecken.
3. Schnittlauch und Petersilie zusammen mit den Nüssen zum Gemüse geben.
4. Tofu in Würfel schneiden und in Olivenöl braten. Auf dem Gemüsegeragout verteilen.

