

Spargel mit Pilzen

Zutaten

- 50g Champignons
- 300g Spargel
- 250g Tofu oder Putenfleisch
- 250ml Pflanzenöl
- 200g Brokkoli
- 100ml Gemüsebrühe
- 1 TL Sesamöl

Zubereitung

- Pilze, Spargel und Brokkoli in kleine Stücke schneiden
- Spargel und Brokkoli in separaten Töpfen durchkochen
- Tofu oder Pute ebenfalls in kleine Stücke schneiden und im Wok mit dem Pflanzenöl bei starker Hitze goldbraun frittieren
- Tofu oder Pute herausnehmen und Fett abtropfen lassen, Öl aus dem Wok bis auf einen dünnen Film herausgießen
- Spargel und Brokkoli aus ihren Töpfen nehmen und gemeinsam mit den Pilzen und dem Tofu oder der Pute in den Wok geben
- Bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten braten
- Gemüsebrühe dazugeben und unter ständigem Rühren aufkochen
- Mit Salz abschmecken und das Sesamöl draufträufeln