

**Wok** von Colibri  
Mengen für 10 Personen

750 g Tofu

---

750 g Glasnudeln

---

200 g Rüebli

---

3.0 Stück Zwiebeln

---

5.0 Stück Knoblauchzehen

---

350 g Broccoli

---

100 g Lauch

---

300 g Blumenkohl