



M *Erschienen in MM-Ausgabe 48*
M *26. November 2012*

Autor

Saisonküche

Fotograf

Mirjam Graf

[Home](#) > [Kochen](#) > [Rezepte](#) > Knuspriger Tofu auf scharfem Gemüse

Knuspriger Tofu auf scharfem Gemüse

Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde/n 10 Minuten

Zutaten für 4 Personen

500 g	Tofu
5 EL	HOLL Rapsöl (hoch erhitzbar)
etwas	Salz
1 EL	Tahina (Sesampaste)
1,5 EL	Ahornsirup
1 EL	Sambal Oelek
1 EL	Sesamöl
1,5 TL	schwarze Sesamsamen (erhältlich im Delikatessengeschäft)
6 EL	Sojasauce
40 g	Ingwer
400 g	Wirz
2	Karotten
250 g	Lauch
2	Peperoncini
2	Knoblauchzehen
100 g	Shiitake-Pilze

Zubereitung

1



Backofen auf 220 °C vorheizen. Tofu in circa 1 cm grosse Würfel schneiden. mit 2 EL Rapsöl mischen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech einlagig verteilen. mit Salz würzen. Tofu circa 25 Minuten im Ofen backen, dabei ein- bis zweimal wenden. Tahinipaste, Ahornsirup, Sambal oelek, Sesamöl, -samen und 2/3 der Sojasauce mischen. Die Hälfte des Ingwers fein dazureiben. Heisse Tofuwürfel mit der Marinade mischen. Ofentemperatur auf 180 °C reduzieren. Tofu weitere 10 bis 15 Minuten backen.

2



Restlichen Ingwer hacken. Wirz, Karotten und Lauch in mundgerechte Stücke schneiden. Peperoncini in Ringe, Knoblauch in Scheiben und Pilze in Streifen schneiden. restliches Öl erhitzen, Ingwer, Peperoncini und Knoblauch darin anbraten. Wirz, Karotten und Lauch dazugeben und circa 3 Minuten unter ständigem Rühren braten. Pilze dazugeben, circa 1 Minute mitbraten. Gemüse mit restlicher Sojasauce würzen. Mit Salz abschmecken. Tofuwürfel mit dem Gemüse anrichten. Dazu passt Reis.

Nährwerte

1 Portion enthält

Kalorien:	430 kcal	Eiweiss:	22 g
Fett:	29 g	Kohlenhydrate:	22 g

MM.ch

Auf migrosmagazin.ch [einloggen](#), um alle Funktionen von migrosmagazin.ch zu benutzen oder [registrieren](#), wenn Sie noch keinen Login besitzen.

Kommentar verfassen

0 Kommentare

Copyright © 2011 Migros-Genossenschafts-Bund. All rights reserved.