



Knuspriger Tofu mit Erdnuss-Sauce

Zeit gesamt
🕒 2h 50min

Zubereitungszeit
🕒 50min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Tofu, natur	400 g
Knoblauchzehen	2 St.
Ingwer, frisch	10 g
Sojasauce	4 EL
Zucker	1 EL
Zitronensaft	1 EL
Chili, gemahlen	
Erdnussbutter	2 EL
Wasser	5 EL
Basmatireis	300 g
Salz	
Brokkoli	1 St.
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Sesam, weiß	4 EL
Paniermehl	4 EL
Öl	5 EL
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

Küchenkrepp

1. Tofu mit Küchenkrepp trocken tupfen. 1 Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Ingwer schälen und fein hacken. In einer Schüssel 3 EL Sojasauce, Knoblauch, Ingwer und gemahlenen Chili verrühren. Tofu zugeben und für mind. 2 Stunden im Kühlschrank marinieren lassen.
2. Inzwischen übrigen Knoblauch schälen. In einem hohen Gefäß mit 2 EL Erdnussbutter, 1 EL Sojasauce, 1 EL Zucker, 5 EL Wasser und 1 EL Zitronensaft verrühren.
3. Inzwischen in einem Topf Reis mit ca. 700 ml Salzwasser bedeckt aufkochen und anschließend zugedeckt auf kleiner bis mittlerer Stufe ca. 12 Min. garen.
4. In einem Topf etwa 1 l Salzwasser auf höchster Stufe zum Kochen bringen. Brokkoli waschen, Strunk entfernen und oberen Teil des Brokkolis in ca. 1 cm große Röschen teilen. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. Brokkoliröschen im kochenden Wasser ca. 5 Min. bissfest garen. Anschließend abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.
5. In einem tiefen Teller Sesam und Paniermehl mischen. Tofu aus der Marinade nehmen und von allen Seiten in das Paniermehl drücken. In einer Pfanne 3 EL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Tofu darin ca. 5 Min. von allen Seiten knusprig anbraten.
6. In einer weiteren Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Brokkoli ca. 5 Min. anbraten. Übrige Marinade vom Tofu zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Knusprigen Tofu mit Erdnusssauce, Frühlingszwiebeln und Reis servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	654 kcal
Kohlenhydrate	80 g
Eiweiß	25 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	26 g