Knuspriger Tofu mit Erdnuss-Sauce

Zeit gesamt
2h 50min



Zubereitungszeit 50min





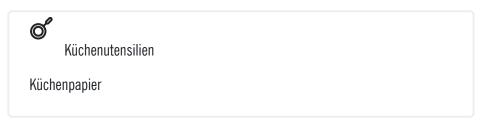
Zutaten

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
ÖI	5 EL

Pfeffer, schwarz gemahlen

Zubereitung



- 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 I 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