



Korean Fried Tofu mit Reis und asiatischer Gemüsepfanne

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Basmatireis	200 g
Salz	
Tofu, natur	400 g
Sojasauce	10 EL
Knoblauchzehen	1 St.
Tomatenmark	1 EL
Sriracha-Sauce	1 TL
Agavendicksaft	2 EL
Essig	2 EL
Speisestärke	60 g
Sonnenblumenöl	6 EL
Pak Choi	3 St.
Paprika, rot	2 St.
Paprika, gelb	1 St.
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Koriander, frisch	20 g

Zubereitung



Küchenutensilien

kleiner Topf mit Deckel, große Pfanne, Sieb

1. Den Reis in einem Sieb gründlich waschen. Mit 300 ml Salzwasser bedecken und aufkochen. Anschließend bei niedriger Hitze zugedeckt ca. 15 Min. garen, dann vom Herd nehmen und zugedeckt noch etwas quellen lassen.
2. Den Tofu trocken tupfen und in mundgerechte Stücke brechen. Tofu in einer Schüssel in 5 EL Sojasauce marinieren. Für die Sauce Knoblauch schälen und zusammen mit Tomatenmark, Sriracha-Sauce, Agavendicksaft, 2 EL Sojasauce, Essig in einem kleinen Topf verrühren und einmal kurz aufkochen lassen, dann beiseitestellen.
3. Die Speisestärke auf einen Teller geben. Die marinierten Tofuwürfel darin portionsweise wenden, bis alle Seiten vollständig mit Stärke bedeckt sind.
4. 4 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Tofuwürfel darin portionsweise bei mittlerer bis starker Hitze ca. 8–10 Min. braten (nicht zu viele gleichzeitig) und dabei regelmäßig wenden, bis sie von allen Seiten goldbraun sind. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen.
5. Pak Choi waschen, putzen und in Streifen schneiden. Paprika waschen, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und schräg in sehr dünne Ringe schneiden. 2 EL Öl in einem Wok oder einer zweiten Pfanne erhitzen. Paprika und Pak Choi ca. 3–4 Min. knackig anbraten. Frühlingszwiebeln dazugeben, noch mal ca. 1 Min. braten, mit 3 EL Sojasauce ablöschen und vom Herd nehmen.

6. Koriander waschen, trocken schütteln und fein hacken. Den Reis in Bowls oder auf Teller geben, die asiatische Gemüsepfanne daneben anrichten und den gebratenen Tofu darübergeben. Knoblauchzehe aus der Sauce entfernen und die Sauce über den Tofu geben. Mit Koriander garnieren und servieren.

Guten Appetit!

Tipp:

Wer mag, kann zusätzlich etwas gerösteten Sesam über den Tofu geben.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	601 kcal
Kohlenhydrate	77 g
Eiweiß	22 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	23 g