

Sesam-Knusper-Tofu mit asiatischem Gurkensalat

Zeit gesamt
25min



Zubereitungszeit
25min



Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Knoblauchzehen	1 St.
Ingwer, frisch	10 g
Sojasauce	8 EL
Sriracha-Sauce	1 TL
Wasabi Paste	15 ml
Brauner Zucker	2 EL
Tofu, natur	400 g
Minigurken	10 St.
Salz	
Schalotten	1 St.
Koriander, frisch	30 g
Bio Limetten	1 St.
Sesam, weiß	4 EL
Paniermehl	8 EL
Öl	5 EL
Pfeffer, schwarz gemahlen	

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Teller, große Pfanne, Gefrierbeutel

1. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. In einer Schüssel mit Sojasauce, Sriracha-Sauce, Wasabi und Rohrzucker verrühren. Tofu trocken tupfen, längs halbieren und die Scheiben vierteln. Tofu in einen Gefrierbeutel geben, Marinade darübergießen, sodass der Tofu komplett bedeckt ist, und beiseitelegen.
2. Gurken waschen und in dünne Scheiben schneiden. In eine Schüssel geben und salzen. Schalotte halbieren, schälen und in Spalten schneiden. Koriander waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen zupfen. Limette halbieren und Saft auspressen.
3. Einen Teller mit Sesam bestreuen. Tofu aus der Marinade nehmen, 1 EL Marinade beiseitestellen. Tofustücke in Sesam wenden. Auf einen weiteren Teller Paniermehl geben. Tofu nochmals in der Marinade wenden und zuletzt im Paniermehl wenden. In einer Pfanne 4 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und panierten Sesam-Tofu im heißen Öl ca. 2 Min. von jeder Seite goldbraun braten. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.
4. Gurken mit einer Hand leicht ausdrücken und austretendes Wasser abgießen. 2 EL Marinade, Schalotte, 1 EL Öl und Limettensaft in die Schüssel geben, vermengen und abschmecken. Koriander untermengen.
5. Sesam-Knusper-Tofu mit asiatischem Gurkensalat auf Tellern servieren.

Guten Appetit!

Info: Tofu, wurde früher auch Bohnenkäse genannt, da das Herstellungsverfahren dem der Käseherstellung ähnlich ist. Er wird jedoch aus Sojabohnen hergestellt.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	349 kcal
Kohlenhydrate	19 g
Eiweiß	17 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	23 g