

Tofu weiß knusprig gebraten

Für 1 Portion

Zubereitungszeit ca. 10 Minuten

Zutaten:

- 200g weißer Bio Tofu (z.B. von Taifun)
- 2 EL Bratöl (hitzestabil)
- 3 Küchentücher



Marinade

- 3 EL Sojasauce
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Ingwer, fein gerieben oder fein gewürfelt (optional)
- 1 Knoblauchzehe, gerieben
- 1 EL Ahornsirup

ZUBEREITUNG

Den Tofu in die Papiertücher einwickeln und sanft pressen, so dass die Flüssigkeit austritt, aber nicht zerdrücken.

Die Zutaten für die Marinade mischen.

Den Tofu in 1,5cm dicke, gleichmäßige Stangen oder in 1cm dicke Dreiecke schneiden.

Eine beschichtete Pfanne stark erhitzen und das Öl zusammen mit dem Tofu in die Pfanne geben.

Hitze etwas (2 Stufen runter) reduzieren. Für 7–10 Minuten scharf anbraten, bis er außen gleichmäßig dunkelbraun und knusprig ist, aber innen noch weich. Dabei immer wieder wenden.

Die Sojasoße in der Marinade verbrennt extrem schnell. Deswegen auch auf Nummer sicher gehen und die Pfanne zuerst für 30 Sekunden von der Hitze nehmen, bevor die Marinade in die Pfanne kommt.

Die Marinade in die Pfanne kippen. Dabei den Tofu in der Marinade konstant wenden oder schwenken, so dass er überall gleichmäßig damit benetzt wird.

Dann wieder auf die Hitze stellen bis die Marinade komplett aufgesaugt wurde und dabei konstant wenden oder schwenken.

Dann von der Hitze nehmen, den Tofu direkt anrichten oder warm halten.

Abwandlung:

der Tofu ist neutral schmeckend mit einer großartigen Textur, so dass man einfach alles daraus machen kann. Zum Beispiel wie oben beschrieben und noch 3 EL Kokosmilch und 1 EL gerösteten Sesam geben. Dazu kann man den Tofu mit vielen Gemüsen servieren und als Beilage passt dazu Bulgur, Couscous, Reis.

Einfache, schnelle und gesunde Küche.

Quelle: das Hauptrezept stamm aus Vegan Masterklass von Sebastian Kopien mit meinen Abänderungen.