

Rezept der Woche



Ofenmöhren mit Brokkoli, Räuchertofu und Soja-Ingwer-Sesam-Sauce (vegan)

Zutaten (4 Portionen):

- 8 bis 10 große Möhren (800-1000g)
- 2 Brokkoli
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 TL Ingwer frisch gerieben
- 400 g Räuchertofu
- 4 EL brauner Zucker
- 2 EL Sojasauce plus Sauce zum Marinieren
- 2 EL Sesamöl
- 2 EL Sesam (geröstet)
- Bratöl
- Pfeffer/Salz frisch gemahlen
- Basmati- oder Jasminreis

Backofen auf 190 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Den Tofu trocken tupfen und in etwa 0,5 cm breite Streifen schneiden. Auf einen tiefen Teller legen, von beiden Seiten mit Sojasauce beträufeln und beiseite stellen.

Eine Auflaufform oder ein kleines Backblech mit Olivenöl einfetten.

Möhren putzen und die Enden abschneiden, aber nicht schälen. Schräg in etwa 0,5cm breite Streifen schneiden, auf dem Backblech verteilen und dabei einmal wenden, damit die Möhrenstücke von beiden Seiten mit Olivenöl benetzt sind. Die Knoblauchzehen über die Möhren pressen und gut verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen und im unteren Drittel des Ofens für 20-25 Minuten rösten, bis die Möhren weich und leicht gebräunt sind.

In der Zwischenzeit den Reis nach Packungsanleitung zubereiten. Die Frühlingszwiebeln putzen, in feine Ringe schneiden und beiseite stellen.

Für die Soja-Ingwer-Sesam-Sauce 60 ml Sojasauce in einen kleinen Topf geben. 1 El Wasser, geriebenen Ingwer nach Geschmack, braunen Zucker, Sesamöl und gerösteten Sesam dazugeben und unter Rühren bei niedriger Stufe erhitzen. Aufkochen und etwa 5 Minuten sanft einköcheln lassen, bis die Sauce etwas andickt und cremig wird. Danach warm halten.

In der Zwischenzeit die Brokkoliröschen in wenig Wasser etwa 5-7 Minuten sanft bissfest dünsten. Eine Pfanne auf höchster Stufe erhitzen und etwas Sonnenblumenöl hineingeben. Den marinierten Tofu von jeder Seite etwa 2-3 Minuten knusprig-kross braten, bis er leicht bräunt, danach auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Das Gemüse mit dem Tofu auf dem Reis anrichten und mit Soja-Ingwer-Sesam-Sauce beträufeln. Mit den Frühlingszwiebeln bestreuen und servieren.