

Tofu hat selbst nur einen geringen Eigengeschmack. Durch marinieren kann der Tofu sehr vielfältig eingesetzt werden. Die Marinierzeit sollte nicht zu kurz gewährt werden, damit die Aromen tief in den Tofu eindringen können.



Mehr als ein Fleischersatz: Tofu

Rezept Tofu mit Lauch und Ingwer

Zutaten

- 400 g festen Tofu
- 750 g Lauch (Poree)
- 4 cm frische Ingwerwurzel
- 1 El Sojasoße
- 1 Reiswein
- 1/2 Tasse Gemüse- oder Hühnerbrühe
- Maisstärke
- 1 El Austernsoße
- 2 El Sojasoße
- 2 Reiswein
- 1/2 TI Sambal Olek

Zubereitung

Den Tofu in ca 1cm große Würfel schneiden und auf Küchenpapier abtropfen lassen

Für die Marinade Austernsoße, Sojasoße, Reiswein und Sambal Olek mischen. Den Tofu darin mindestens 3 Stunden marinieren lassen.

Danach die Marinade durch ein Sieb abgießen, die Marinade aber auffangen.

In einer Pfanne oder einem Wok den Ingwer anrösten. Den Lauch zufügen und nach persönlichem Geschmack weich braten.

In einer zweiten Pfanne den Tofu, ca. 10 min., braten

Lauch und Tofu mischen. Und mit der aufgefangenen Marinade, der Sojasoße, dem Reiswein und der Brühe ablöschen.

Soße nach belieben mit in kaltem Wasser aufgelöster Maisstärke binden <http://gesuender-abnehmen.com>