

Rezept

Chinesisches Fondue mit Tofu

Ein Rezept von Chinesisches Fondue mit Tofu, am 26.04.2024

Zutaten

12 getrocknete Shiitake-Pilze	200 g fester Tofu
3 EL Zitronensaft	2 EL Öl
1 TL gemahlener Ingwer	2 EL Sojasauce
1 großer Brokkoli (ca. 500 g)	1 Bund Frühlingszwiebeln
150 g Pak Choi	300 g Zanderfilet
300 g Rinderfilet	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 Stück frischer Ingwer (ca. 5 cm)
2-3 l Hühnerbrühe (Instant)	2 EL Sojasauce
Fonduesiebe	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 290 kcal

Zubereitung

1. Die Shiitake-Pilze mit kochendem Wasser übergießen und 30 Min. einweichen lassen. Den Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. Tofu würfeln und mit Zitronensaft, Öl, Ingwerpulver und Sojasauce verrühren. Tofu auf ein Blech geben und im heißen Ofen (Mitte) 10-15 Min. backen, bis er leicht gebräunt ist.
2. Inzwischen den Brokkoli putzen und in feine Röschen teilen. Über kochendem Wasser in einem Dämpfeinsatz ca. 8 Min. dämpfen, bis der Brokkoli knapp gar ist. Brokkoli mit eiskaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.
3. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und schräg in Scheiben schneiden. Pak Choi waschen. Die Stiele entfernen und die Blätter in mundgerechte Stücke teilen.
4. Den Zander kalt abwaschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Das Rinderfilet trocken tupfen und quer zur Faser in dünne Scheiben schneiden. Shiitake-Pilze abtropfen lassen und Stiele entfernen. Alle vorbereiteten Zutaten auf Tellern oder in Schälchen anrichten.
5. Die Zwiebel, den Knoblauch und den Ingwer schälen und klein würfeln. Mit 50 ml Brühe mit dem Pürierstab oder im Mixer fein pürieren. Mischung in ein Sieb gießen und die Flüssigkeit auffangen. Mit der restlichen Brühe und der Sojasauce im Fonduepfopf auf dem Herd erhitzen. Auf das Rechaud stellen und heiß halten. Die Zutaten mit Fonduesieben in die Brühe halten und garen oder in die Brühe geben und mit den Sieben herausfischen.