Rezept

Knuspertofu mit Erdnüssen

Ein Rezept von Knuspertofu mit Erdnüssen, am 28.04.2024

Zutaten

600 g	Tofu
	Salz
1 Stück	Salatgurke (etwa 200 g)
2	Knoblauchzehen
	1/8 l Gemüsebrühe
	1/2 EL Zucker
4 EL	geschmacksneutrales Öl
5 EL	Sojasauce
1	rote Paprikaschote
1 Bund	Frühlingszwiebeln
4	getrocknete Chilischoten
3 EL	dunkler Reisessig
	1/2 EL Sesamöl
100 g	geröstete gesalzene Erdnüsse

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 zum Sattessen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 420 kcal

Zubereitung

1. Tofu in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Mit 1 EL Sojasauce in einer Schüssel mischen und leicht salzen.

2. Paprika waschen und vierteln, Stiel und Trennhäutchen mit den Kernen abziehen. Viertel quer in Streifen schneiden. Gurke gründlich waschen, nicht schälen. Der Länge nach aufschneiden und die Kerne mit einem Teelöffel herausschaben. Gurke quer in nicht zu dünne Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, die Wurzelbüschel und dunkle welke Teile abschneiden. Die hellen Teile der Zwiebeln in etwa 4 cm lange Stücke, das Grün in feine Ringe schneiden, einen Teil vom Grünen zum Bestreuen weglegen. Knoblauch schälen und fein hacken. Chilischoten im Mörser fein zerkrümeln.

3. Für die Sauce Brühe mit Essig, Zucker und Sesamöl gut verrühren. Den Wok auf dem Herd heiß werden lassen, gut die Hälfte vom neutralen Öl hineinschütten. Die Tofuwürfel im Öl in zwei Portionen rundherum bei starker Hitze braten. Dabei nur selten umrühren, damit die Würfel eine knusprige Kruste bekommen. Wenn der Tofu rundherum braun ist, mit dem Pfannenwender oder dem Schaumlöffel wieder aus dem Wok heben.

4. Übriges neutrales Öl in den Wok geben. Paprika, Gurke, Zwiebeln, Knoblauch und Chili einrühren und etwa 3 Minuten braten. Dabei am besten die ganze Zeit rühren. Mit der Sauce ablöschen, den Tofu untermischen und noch mal heiß werden lassen. In der Zeit die Erdnüsse mittelgrob hacken. Vor dem Servieren mit dem beiseite gelegten Zwiebelgrün über den Tofu streuen.