Rezept

Tofu aus dem Dampf

Ein Rezept von Tofu aus dem Dampf, am 29.04.2024

Zutaten

1	großes Bund Basilikum
1 Handvoll	Sojasprossen
4 EL	Sojasauce
600 g	Seidentofu
	1/2 TL Meersalz
1 Bund	Schnittlauch
	1/2 Bio-Zitrone
2 TL	Zucker
2 EL	helle Sesamsamen
	frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 190 kcal

Zubereitung

1. Basilikum, Schnittlauch und Sprossen getrennt voneinander waschen. Die Kräuter trocken schütteln und klein schneiden, die Sprossen abtropfen lassen. Die halbe Zitrone heiß waschen und abtrocknen, die Hälfte der Schale dünn abreiben und den Saft auspressen – es sollten 2 EL sein.

2. Die Sojasauce mit Zitronensaft und -schale sowie dem Zucker verrühren und diese Mischung mit Basi likum, Schnittlauch und Sprossen vermengen. Den Seidentofu vorsichtig aus der Packung lösen und in 12 Scheiben schneiden. Diese auf zwei große hitzefeste Teller ver - teilen, die Marinade mit den Kräutern darüber verteilen und alles 30 Minuten in der Küche durchziehen lassen.

3. In 2 großen Pfannen, zu denen ein Deckel passt, je etwa 3 cm hoch Wasser aufkochen. Je eine flache Tasse oder Schale ins Wasser stellen und je 1 Teller mit dem Tofu draufstellen. Den Deckel auflegen und den Tofu bei schwacher bis mittlerer Hitze 10 Minuten dämpfen. Inzwischen in einem kleinen Topf ohne Fett den Sesam und das Meersalz mit 1 ordentlichen Prise Pfeffer goldbraun rösten.

4. Die Teller mit dem gedämpften Tofu mit einem Küchentuch aus den Pfannen heben. Den Tofu mit dem Sesamsalz bestreuen und gleich servieren. Dazu am besten Basmatireis reichen.