

Rezept

Asia-Taboulé mit Tofu

Ein Rezept von Asia-Taboulé mit Tofu, am 09.10.2024

Zutaten

20 g frischer Ingwer	1 Bio-Zitrone
2 EL helle Sojasauce	1 EL Reisessig
½ TL Chiliflakes	200 g Tofu (naturel)
2 Frühlingszwiebeln	2 TL Rapsöl
1 TL Sesamöl	80 g Bulgur
200 ml Gemüsebrühe	½ Salatgurke
Salz	grüner Pfeffer aus der Mühle
1 kleines Bund Thaibasilikum	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 320 kcal

Zubereitung

1. Ingwer schälen, die Hälfte fein reiben, den Rest klein würfeln. Zitrone heiß waschen, abtrocknen und 1 TL Schale abreiben. Sojasauce, Reisessig, geriebenen Ingwer, Zitronenschale und Chili verrühren. Tofu klein würfeln und untermischen. Zugedeckt mindestens 2 Std. im Kühlschrank marinieren.
2. Frühlingszwiebeln putzen und waschen, das Weiße und Grüne getrennt in Ringe schneiden. Beide Ölarten erhitzen, das Weiße der Frühlingszwiebeln und Ingwerwürfel darin 2 Min. andünsten. Bulgur und Brühe zugeben, aufkochen lassen und zugedeckt bei kleiner Hitze in 10 Min. garen. Zwiebelgrün untermischen und 5 Min. mitgaren. Alles abkühlen lassen.
3. Gurke schälen, längs halbieren, entkernen und klein würfeln, salzen und pfeffern. Thaibasilikum abbrausen und trocken schütteln, einige kleine Blätter ganz lassen, den Rest hacken. Bulgur auflockern, Tofu mit Marinade, Gurke und gehacktes Thaibasilikum unterheben. Mit Basilikumblättern dekorieren.