

Rezept

Erdnusssauce zu gebratenem Brokkoli und Tofu

Ein Rezept von Erdnusssauce zu gebratenem Brokkoli und Tofu, am 12.09.2024

Zutaten

100 g Erdnusskerne, geröstet und ungesalzen	1 TL brauner Zucker
1/2 EL rote Currypaste (Asialaden)	1 EL Erdnussschmelze (Fertigprodukt)
1 Dose ungesüßte Kokosmilch (400 ml)	100 g Sahne
1 TL Sojasauce	800 g Brokkoli
400 g Tofu	100 g Frühlingszwiebeln
7 EL Öl	100 ml Gemüsefond
3 EL Sojasauce	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 555 kcal

Zubereitung

1. Für die Sauce die Erdnüsse in der Küchenmaschine grob zerkleinern. Den braunen Zucker in einen Stieltopf (24 cm Ø) geben und bei mittlerer Hitze in 1-2 Min. hell karamellisieren. Die Currypaste einrühren, Erdnussschmelze und Erdnüsse dazugeben, gut miteinander verrühren und die Kokosmilch dazugießen. Die Dose mit 100 ml Wasser ausschwenken und das Wasser dazugießen. Die Sauce aufkochen lassen, die Sahne dazugeben und offen bei kleiner Hitze 10 Min. köcheln lassen. Dabei immer wieder umrühren. Zum Schluss die fertige Sauce mit Sojasauce abschmecken.
2. Während die Sauce kocht, den Brokkoli waschen, putzen, grobe Strünke entfernen und die Röschen in ca. 1/2 cm dünne mundgerechte Scheiben schneiden. Den Tofu gut trocken tupfen und in 2 cm große Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und schräg in dünne Ringe schneiden.
3. In einem Wok oder einer großen Pfanne 4 EL Öl erhitzen, den Tofu einlegen und 2 Min. braten. Vorsichtig wenden und rundum in weiteren 4 Min. goldbraun braten, dabei immer wieder wenden. Den Tofu mit dem Fett in ein Sieb gießen und gründlich abtropfen lassen. Das Fett wegwerfen.
4. Das restliche Öl im Wok erhitzen. Den Brokkoli darin bei starker Hitze und unter ständigem Rühren 4 Min. anbraten. Mit Gemüsefond ablöschen und bei mittlerer Hitze weitere 4 Min. garen. Jetzt Tofu und Frühlingszwiebeln unterrühren, mit Sojasauce abschmecken und das Gemüse 2-3 Min. weitergaren.
5. Die Erdnusssauce nochmals aufkochen lassen und mit dem Gemüse in vorgewärmten Schälchen anrichten.