

Rezept

Gebratener Ingwer-Tofu

Ein Rezept von Gebratener Ingwer-Tofu, am 18.06.2026

Zutaten

400 g Tofu	1 Stück frischer Ingwer (2 cm)
1 Stück unbehandelte Zitronenschale	1 EL Sesamöl
Salz	Chilipulver
3 EL geschmacksneutrales Öl	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 zum Salat: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 185 kcal

Zubereitung

1. Tofu in gut 1 cm große Würfel schneiden. Den Ingwer schälen, die Hälfte davon fein hacken, den Rest grob würfeln und durch die Knoblauchpresse drücken. Zitronenschale auch sehr fein hacken.
2. Gehackten und gepressten Ingwer, Zitronenschale und Sesamöl mischen und mit Salz und Chilipulver nach Geschmack würzen. Die Tofuwürfel untermischen und mindestens 30 Minuten (gerne aber auch mehrere Stunden) ziehen lassen.
3. Dann das neutrale Öl in einer Pfanne heiß werden lassen. Den Tofu einlegen und bei starker Hitze gut anbraten, dann erst durchmischen und rundherum schön braun braten.
4. Einen angemachten Salat auf Teller verteilen. Tofu darauf legen und warm servieren.