Rezept

Gebratener Sherry-Tofu mit Cashewkernen

Ein Rezept von Gebratener Sherry-Tofu mit Cashewkernen, am 25.05.2025

Zutaten

- **250 g** fester Tofu (Reformhaus, Bioladen)
- **5 EL** Sherry medium
- Cayennepfeffer
- **1** Möhre
- **20 g** Cashewkerne
- **2** Frühlingszwiebeln
- 1/2 TL Speisestärke
- Salz
- **5 EL** helle Sojasauce
- 1/2 TL Sesam-Würzöl (aus gerösteten Samen)
- **1** Knoblauchzehe
- **1** rote Paprikaschote
- **50 g** Sojasprossen
- **1 TL** gehackte Ingwerwurzel
- **2 EL** Rapsöl

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 482 kcal

Zubereitung

1. Den Tofu kalt abspülen, trockentupfen und in kleine Würfel schneiden. 3 EL Sojasauce, 3 EL Sherry, Sesamöl und eine Prise Cayennepfeffer verrühren. Tofu mit der Marinade vermischen, kalt stellen und 1 Std. durchziehen lassen.

2. Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Die Möhre schälen, putzen und in feine Stifte schneiden. Die Paprikaschote waschen und putzen. Das Fruchtfleisch in dünne Streifen schneiden. Die Cashewkerne längs halbieren.

3. Die Sojasprossen abbrausen und abtropfen lassen. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe, das Grün nach Belieben in feine Streifen schneiden.

4. Den Tofu abtropfen lassen und die Marinade auffangen. Die Tofu-Marinade mit 2 EL Sojasauce, 2 EL Sherry, Ingwer und der Speisestärke verrühren.

5. In einem Wok oder einer beschichteten Pfanne 1 EL Öl erhitzen. Den Tofu darin unter Rühren rundum knusprig braten, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Wenn notwendig, den Wok bzw. die Pfanne auswaschen. Das restliche Öl darin erhitzen. Knoblauch, Möhren, Paprika und Cashewkerne hinzufügen und leicht salzen. Unter Rühren 3 Min. braten.

6. Die Sprossen untermischen. Unter Rühren 1 Min. braten. Den gebratenen Tofu unterrühren. Mit der Saucenmischung aufgießen und diese unter Rühren erhitzen, bis die Sauce bindet. Das Wokgericht mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken und mit Frühlingszwiebeln bestreut anrichten.