

Rezept

Gebratener Tofu mit Minze

Ein Rezept von Gebratener Tofu mit Minze, am 19.04.2024

Zutaten

1 Stück Ingwer (4 cm lang)	6 Knoblauchzehen
4 EL Palmzucker (ersatzweise Rohrohrzucker)	60 ml Fischsauce
2 EL Limettensaft	3 Bird's-Eye- Chilischoten (Asia-Laden)
2 kleine Auberginen	400 g Tofu
8 Stängel Minze	60 ml Rapsöl
Salz	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 375 kcal, 22 g F, 14 g EW, 30 g KH

Zubereitung

1. Ingwer und 3 Knoblauchzehen schälen, fein hacken und im Mörser fein zerstoßen. Zucker, Fischsauce und Limettensaft unterrühren, bis sich der Zucker auflöst. Chilis waschen, in feine Ringe schneiden, untermischen und die Sauce in ein Schälchen füllen.
2. Auberginen waschen, putzen und in 2 cm große Würfel schneiden. Tofu ebenfalls 2 cm groß würfeln und mit Küchenpapier trocken tupfen. Minze waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Den restlichen Knoblauch ungeschält im Mörser leicht zerdrücken.
3. Das Öl in einem Wok oder einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Tofu, Auberginen und Knoblauch darin bei starker Hitze in 5-6 Min. goldbraun braten. Dabei erst wenden, wenn die Tofuwürfel angebraten sind. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Die Minze einrühren, auf vier Tellern anrichten und mit der Sauce servieren.