

Rezept

## Gedämpfter Tofu auf Gemüse

Ein Rezept von Gedämpfter Tofu auf Gemüse, am 09.06.2026

### Zutaten

<b>600 g</b> Tofu	<b>4 EL</b> helle Sojasauce
<b>1</b> Pak choi (ersatzweise Chinakohl; etwa 250 g)	<b>1 Stange</b> Lauch
<b>1</b> dicke Möhre (Sichuan-)Pfeffer	Salz frisch gemahlen
<b>100 g</b> gesalzene, geröstete Erdnusskerne	<b>1</b> getrocknete Chilischote
<b>4 EL</b> heller Reisessig	<b>1 EL</b> Sesamöl
<b>2 TL</b> Zucker	

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 335 kcal

### Zubereitung

1. Tofu in dünne Scheiben schneiden, auf einen Teller legen und mit der Sojasauce beträufeln. Pak choi und Lauch putzen und waschen. Die Möhre schälen. Das Gemüse in feine Streifen schneiden.
2. Im Wok oder in einem Topf etwas Wasser zum Kochen bringen. Das Gemüse mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und im Dämpfeinsatz verteilen. Die Tofuscheiben darauf legen. Den Dämpfeinsatz in den Wok oder Topf stellen und das Gemüse mit Tofu zugedeckt bei starker Hitze 8 Min. dämpfen.
3. Die Erdnusskerne mit der Chilischote mittelfein hacken. Den Reisessig mit Sesamöl und Zucker verrühren. Die übrige Sojasauce vom Tofumarinieren untermischen. Tofuscheiben und Gemüse anrichten, mit Essigsauce beträufeln und mit Erdnüssen bestreuen.