

Rezept

# Gedämpfter Tofu mit Sesambohnen

Ein Rezept von Gedämpfter Tofu mit Sesambohnen, am 28.06.2026

## Zutaten

### Für die Bohnen:

<b>500 g</b> grüne Bohnen (ersatzweise TK-Bohnen)	Salz
<b>2</b> Knoblauchzehen	<b>3 EL</b> Sesamsamen
<b>1 EL</b> Sojaöl	<b>2 EL</b> Sojasauce
Pfeffer	

### Für den Tofu:

<b>350 g</b> fester Seidentofu (Firm Silken Tofu)	<b>2</b> Frühlingszwiebeln
<b>3 EL</b> Sojasauce	<b>1 TL</b> Chili-Sauce
<b>2 EL</b> geröstetes Sesamöl	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 430 kcal, 27 g F, 21 g EW, 25 g KH

## Zubereitung

1. Die Bohnen waschen und die Enden abknipsen. Ausreichend Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, salzen. Die Bohnen darin in ca. 3 Min. bissfest garen. In ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und gut abtropfen lassen. Inzwischen den Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden.
2. Den Tofu aus der Packung nehmen, vorsichtig trocken tupfen und auf einen kleinen Teller legen. In einem großen Topf wenig Wasser zum Kochen bringen. Den Teller mit dem Tofu in einen Dämpfkorb oder einen Dämpfeinsatz setzen, Korb oder Einsatz in den Topf stellen und den Tofu bei geschlossenem Deckel 15 Min. dämpfen. Alternativ dazu, wenn der Tofu sehr gut eingeschweißt ist, den Tofu einfach in der Packung in einem Topf in reichlich Wasser in 10-15 Min. bei geringer Hitze gar ziehen lassen.
3. Währenddessen die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und samt dem dunklen Grün schräg in dünne Ringe schneiden. Für ein Tofu-Dressing Sojasauce mit Chilisauce, Sesamöl und 2 EL Wasser verrühren.
4. Die Sesamsamen in einer Pfanne oder im Wok rösten, bis sie duften, herausnehmen. Das Sojaöl in der Pfanne oder dem Wok erhitzen. Die Bohnen und den Knoblauch dazugeben und bei starker Hitze unter Rühren ca. 2 Min. braten. Mit der Sojasauce ablöschen und die Bohnen weitere 2 Min. braten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Mit Salz und Pfeffer würzen. 2 EL Sesam unterrühren und die Bohnen auf Teller verteilen.
5. Den Tofu aus dem Topf nehmen, vierteln und zu den Bohnen auf die Teller setzen. Das Dressing über den Tofu löffeln, die Frühlingszwiebeln auf den Tofu häufen. Mit dem übrigen Sesam bestreuen und sofort servieren.