Rezept

# Gedämpfter Würz-Tofu

Ein Rezept von Gedämpfter Würz-Tofu, am 22.05.2025

## Zutaten

| | |
|---|---|
| **1 Stück** | Ingwer |
| **4 EL** | helle Sojasauce |
| **1 EL** | geröstetes Sesamöl |
| **400 g** | Tofu |
| **100 g** | Zuckerschoten |
| | grob gehacktes Koriandergrün zum Bestreuen |
| **1 Bund** | Koriandergrün |
| **1 TL** | Fünf-Gewürze-Pulver |
| **1 EL** | Tamarindenpaste (Asialaden) |
| **100 g** | Chinakohl |
| **500 ml** | Gemüsebrühe |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 325 kcal, 19 g F, 25 g EW, 14 g KH

## Zubereitung

1. Den Ingwer schälen und reiben. Das Koriandergrün waschen, trocken tupfen und etwas kleiner hacken. Beides in einer Schüssel mit der Sojasauce, Fünf-Gewürze-Pulver, Sesamöl und der Tamarindenpaste verrühren. Den Tofu grob würfeln, in der Marinade wenden und 2 Std. zugedeckt ziehen lassen. Den Chinakohl putzen, waschen und in breite Streifen schneiden. Die Zuckerschoten putzen, waschen und schräg in Drittel schneiden.

2. Das Gemüse in einem Dämpfkörbchen ausbreiten, den Tofu samt Marinade darauf geben und das Körbchen in einen Wok stellen. Die Brühe angießen und aufkochen, den Wokdeckel auflegen und alles ca. 10 Min. bissfest dämpfen. Anschließend das Gemüse zusammen mit dem Tofu anrichten und mit frischem Koriandergrün bestreuen.